

慈济

激发 生命能量

主题报道

2024年 第03期 总第132期

准印号 /S(2024)00000279

内部资料 免费交流



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 萧耀华

成就生命的历史

认真生命、认真时间，
勤耕福田，分秒不空过；
付出爱的能量，无愧天地人间，
成就生命的历史。

爱与关怀

|| 编·语 ||

人生的旅途中，每个人都可能遭遇不可预料的困境与挑战。然而，在这些艰难时刻，父母、家庭的小爱和社会的大爱与关怀如同温暖的阳光，照亮前行的道路，给予有需要的人力量与希望。

本期四篇主题报道来自不同地区，但都展现了被帮扶家庭在慈济志工的爱与关怀下，创造生命奇迹的真实故事。

李高强的故事是爱与关怀的生动体现。一场车祸导致他高位截瘫，医生的判决似乎已经为他的人生画上了句号。但是，父亲李西宁的坚定陪伴和不懈努力，以及慈济志工的持续鼓励，共同编织了一段生命的奇迹。这不仅是对李高强身体的复健，更是对他心灵的重塑，展现了亲情和人间大爱的力量。

阿云的经历同样感人至深。疾病和孤独让她一度陷入绝望，一次不幸的坠落事故几乎夺走了她的生命。然而，社区居委的及时援助、医院的全力抢救和慈济志工的细心关怀，共同将她从死亡线上拉回。这份来自四面八方的爱与关怀，不仅挽救了阿云的生命，也重燃了

她母亲对生活的希望。

“浪子”阿桂的转变，更是爱与关怀能够改变人心的明证。曾经的他，易怒、好赌，似乎与世界为敌。但在慈济志工耐心的陪伴和引导下，阿桂逐渐融化了心中的坚冰，成为了一个负责任的好父亲，一个有理疗技能的“朱老师”。

刘大姐的康复之路同样不易。重病和离婚的双重打击几乎将她压垮，在慈济志工的陪伴下，她不仅得到了生活上的帮助，更收获到精神上的支持。这份关怀让她重新找到了生活的勇气和信心，她的身体逐渐恢复，家庭关系也得到了修复。

爱与关怀能够穿透最坚硬的“外壳”，触及人心最柔软的部分；爱与关怀，是构建和谐社会的基石；爱与关怀，能够跨越文化和地域的界限，连接每个有需要的个体，建构起更加温馨和美好的世界；爱与关怀更是无价的，慈济志工通过耐心与信心的陪伴，不仅为帮扶家庭提供了物质上的帮助，更给予他们精神上的抚慰和支持，让他们感受到社会的温暖和人间的真情。

越



—封面图说—
阿云曾多次想下楼散心，无奈妈妈一个人处理不来。趁着好天气，志工带来阿云最喜欢的粉色衣服，将她背下楼。阿云坐在轮椅上，不时有邻居前来问候，询问阿云的身体康复状况，阿云在大家的关心下，倍感冬日暖阳的惬意。摄影/侯艳丽

目录 CONTENTS

主题报道



06 激发生命能量

慈济志工用心帮助他人，成为爱与关怀的传递者，也同时引领有爱心的人一起关怀陪伴需要帮助的家庭，用爱温暖冰冷的世界。每一次看似微小的付出，汇聚起来就可能成为他人生命中的转折点，成为改变生命的力量。

- 08 不倒翁先生
- 18 托起下坠的“云”
- 26 “金不换”的朱老师
- 38 我想听，爱与关怀

编语

- 01 爱与关怀

无尽藏

- 04 为心灵解惑

亲子之间

- 44 小一新生上学趣

各地慈善

- 46 从“垃圾成堆”到“入户花园”
- 54 我们就是您的儿孙



社区共善

- 60 弘扬美德 幸福邻里
- 70 厝边脚兜 人间情暖
- 76 老有所为的大课堂



卷袖之爱

- 80 春暖花开 情牵热血

人文环保

- 88 “解锁”绿色生活

- 94 慧心净语

健康之道

- 108 居家养生“十总穴”
“之长寿穴”

今日餐桌

- 110 羊肚菌汤面



由，爱深仇更深，让烦恼来创伤自己的心。有智慧的人知道人间是苦，知道生命来去。

认知无常，就是最大的觉悟；无常人人会说，但是没有真实体悟无常的道理，境界现前，会感叹：“我没做坏事，为什么会碰到这种事情？”“为什么是我？我已经做了这么多好事！”这样的心念，是没有明理。

用法解开心灵不能理解的事，以因缘观自我调解，不然，再多人来劝导还是解不开、行不通。看得开、放得下，路才走得通，而不是沉在苦中，最重要的是化解恶缘，连接善缘；也要赶快引导人，解开别人的烦恼。

这一代慈济人，慈济路已经走得很很有体悟，也救助不少人间苦难人，现在要将这样的方法和经验落实在当地，翻转苦难人的人生。

我们要多用一点心与大家分享，也要用力量来支持；人人的一念心、点点滴滴凝聚，能成就福德与智慧。

天灾、人祸、贫穷、病苦，普天下多少苦难人需要帮助，一个人救不起，少数人不够力，需要人人会合起来；看得到、听得到，爱就普及得到。 ❷

佛陀故乡的是智慧，如果没有佛陀两千五百多年前出生在人间，教导众生，或许我们现在还是迷而不觉。

两千五百多年前，悉达多太子出了皇宫，看到皇城外的人民疾苦，病了，无医无药；老了，无家可归；触目所及皆是病、苦、穷，即使是未来接了王位，有了权力，想要帮助这一群苦难人也没有办法。如何让人人知苦？如何教育“脱苦之法”？他决定离开家族，寻找真理；在历经苦行煎熬，身心交战，终于觉悟宇宙万物之理。

那个时代交通不便，能走到的地方并不远，也没有现代设备，声音能传达的范围也不广。经典描述，“所出音声，自近而远，彻至十方”，有可能吗？这是描述觉悟的真理，不受时间和空间的限制，能传入听者的心中。人人都本具智慧，只是凡夫懵懂，清净本性被烦恼无明污染；常说“心净化”，就是转迷为悟，从迷茫无明到正知正见。

觉悟的智慧，以现代来说就是心理学，能够为心灵解惑。人的一生，老、病、死是很自然，却还是会烦恼担忧；或是为情所缠，捆绑不得自

为心灵解惑

觉悟的智慧，以现代来说就是心理学，
解开心灵不能理解的事，
以因缘观来自我调适，
化解恶缘，连接善缘。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年三月二日至十一日



画作 / 陈九熹

最近常常听到慈济人一句真诚的“我愿意”，大家的发愿，让我很感动也很有信心。慈济将近一甲子，步步艰辛走过来，感恩身边有道侣相伴、后方有依靠、前方有人开路，正因为有大家的支持，如今已将这条路铺得很平坦。

感恩新加坡、马来西亚的慈济人，长年精进，也听见师父的心愿——回馈佛陀的故乡，两年来一群

群接力前往尼泊尔与印度，做社区耕耘，规划建屋建校，其中印度菩提迦耶思龙加村36户大爱屋已经动工，不久之后，会有一个整齐的村落，让破草屋中的家庭有安居之处，安定他们的生活。我们的真心诚意，从那里起头，更可以将当地的志工带动出来。

世俗所说的“回馈”，是用物质或钱财去回馈恩情；而我们回馈

我们的生活充满阳光
幸福的花儿心中开放
爱情的歌儿随风飘荡
我们的心儿飞向远方
憧憬那美好的革命理想
亲爱的人啊携手前进
我们的生活充满阳光。

并蒂的花儿竞相开放
比翼的鸟儿展翅飞翔
迎着那长征路上战斗的风雨
为祖国贡献出青春的力量
亲爱的人啊携手前进
我们的生活充满阳光
充满阳光。

慈济志工用心帮助他人，成为爱与关怀的传递者，也同时引领有爱心的人一起关怀陪伴需要帮助的家庭，用爱温暖冰冷的世界。每一次看似微小的付出，汇聚起来就可能成为他人生命中的转折点，成为改变生命的力量。

激发 生命能量

主题报道

摄影 / 郭萍



摄影 / 吴福红

不倒翁先生

撰文 / 周栩帆、胡杏娟、郭凤仪、庄严
摄影 / 广州真善美志工

李高强因车祸而高位截瘫，他曾被医生判定此生只能借助别人的帮助活下去。父亲李西宁坚定地陪他复健，一分钟、十分钟、一小时……虽然父子俩都很努力，但仍要面对沉重的生活压力。在父爱、友情及慈善志工多年的陪伴与鼓励下，高强创造了生命的奇迹。

清晨五点多的广州，当很多人还在睡梦中，李高强的复健已经在父亲李西宁的协助下开始了。

小小的出租屋里，日光灯一打开，李西宁就开始拍打高强的身体。经过一晚的睡眠，高强的肌肉变得僵硬，李西宁醒来的第一件事就是帮儿子放松肌肉。

平躺在床上的高强两臂高举，十指相触，自己做手部运动，父亲则跪立在床上，抬起儿子的一条腿架在自己的肩上，用双手把高强的脚后跟用力往前扳，拉伸大腿的筋腱，防止双腿萎缩变形；接着是屈腿，练习膝盖和小腿的肌肉；最后按捏脚部、踝部、脚趾头。这一整套动作做下来，差不多要一小时。

做完复健，高强两臂摆动，借力翻身自己坐起来，穿衣、叠被、



帮儿子李高强放松肌肉是李西宁醒来的第一件事，拍打、拉伸、按捏，一整套动作做下来，要花一个小时。摄影/郭凤仪

穿袜子、穿鞋子。接着从床上挪到椅子上，拿起父亲为他准备好的洗漱用具，刷牙、洗脸。

李西宁则开始准备早餐。父子俩默契有序，偶尔也会有一搭没一搭地聊上几句，看似普通的早晨，父子俩已经为之奋斗了将近十年。

创造奇迹

2012年12月，在广东东莞打工的李高强发生车祸后转至广州治疗，他的脊椎从第3至第7节粉碎性骨折，经过手术，锁骨位置被植入钢板以固定颈椎，但是脖子以下失去知觉，大小便失禁，医生判定为高位截瘫，从此只能躺在床上靠人照顾。

然而，十年后的他，活成了一个医学上的奇迹。“人是创造奇迹，不是等待奇迹。”扶着高强练习站立，李西宁这样说。

吃过简单的早餐，父子俩开始站立练习。所谓的站立，就是高强扶着助行器用双臂撑起身体，父亲坐在他对面的椅子上，用自己的膝盖顶住他的膝盖，父子俩就这样相对练习一小时。

“我这个顶住，保护着他不会倒。”

“这样要顶多久啊？”

“他站一小时，我就顶一小时。”

“就这样不动啊？”

“就这样不动。”

站立可以缓解久坐带来的下肢压



高强的站立练习，就是扶着助行器用双臂撑起身体，父亲坐在他对面的椅子上，用自己的膝盖顶住他的膝盖。摄影/胡杏娟

力，还可以锻炼肌肉的强度。李西宁一开始抱着高强站起来，站一分钟也是站；从一分钟、十分钟，到站立一小时。尽管能这样站立，但高强的腰部没有力量，只要有一点点外力，他就会倒。“我现在调的这个位置，就跟那个不倒翁一样，你稍微碰一下，就会歪，直接就倒下去了。”李西宁说。

一碰就倒的，只是他毫无招架之力的身体，但他们的意志力，却有着被命运击倒，又会想办法弹起的顽强。

父爱何止如山

西北汉子李西宁原本只是一名普通的陕西农民，守着几亩旱地和一片苹果林，面朝黄土背朝天，夫妻俩从来没有离开过那个小山村。大儿子李高强的

一场车祸，彻底改变了他们的人生。李西宁把年迈的双亲托付给体弱多病的哥哥后，夫妻俩来到广州照顾儿子高强。手术费、保险公司理赔的医疗费以及向亲朋好友借款都算上，还欠医院几万元的医疗费无力偿还。医院不再追究未付的医疗费，不过，他们需要办理出院，但除了医院，一家人实在无处可去。他们把病床移到了医院的走廊，用李西宁的话说，赖在医院的几年，“是无赖，也是无奈”。

法院判肇事司机支付的60多万元赔偿金追讨不回，24小时贴身照顾儿子的李西宁根本无法外出务工，只能靠妻子做护工赚钱勉强维持三个人在医院的温饱。不识字的妻子看不懂路，每次出去做护工，上下班坐车都要他接送。

那段日子，李西宁总是第一个带

着儿子等候在医院理疗室的门口，最后一个离开，因为没钱支付复健费，没有理疗师指导，要使用复健器材，只能等其他病人用完了他们才能用。

为了儿子，李西宁常常在理疗室“偷师”，看不懂的动作就厚着脸皮向理疗师请教。他心里明白，儿子要站起来，除了神经的恢复，还需要肌肉的力量，如果肌肉萎缩，康复就是空想。李西宁开始制订每日的复健计划，即便儿子有灰心丧气、不愿意配合的时候，他也从来没有气馁过。

但医院的走廊终究无法一直住下去，李西宁面对背井离乡、债台高筑的困境，又带着高位截瘫的儿子，他不知道该何去何从。

万念俱灰的李西宁站在医院的楼顶，准备一跃而下了断一切，幸好有医院的保安将他死死拉住。时隔八年，回想起当时的无助，李西宁依然哽咽：“我当时也没多想，看不见，就不管了……可是我……还是舍不得他……”而从保安口中得知父亲想寻短见的高强，自己完全无法行动，只能等。那几个小时对他来说，漫长到不知所措，但是他知道“没有消息就是好消息”。

此后，父子俩默契地不再提起这件事。他们也曾想过回陕西老家，但北方的冬天漫长且寒冷，对于血液循环不通畅的高强来说，康复的难度更大。而花城广州，气候宜人、又有

较好的医疗资源，“留下来，无论如何要在这里为儿子的康复寻一条出路”。李西宁最终做了决定。

多方求助、处处碰壁之后，2016年的一天，李西宁手里攥着一张纸条找到了位于广州慈济的家，这个地址是一位好心人给他的：“你去找慈济试试。”

从此，慈济的关怀名单里多了一个李高强，提报人就是李西宁。那一天，当志工到医院找他们了解情况时，李西宁很惊讶：“没想到你们真的来了！你们真的是来雪中送炭的吗？”

留在他乡的底气

2017年6月，李高强奶奶摔伤，他的母亲辞去工作、回陕西照顾。奶奶过世后，高强的母亲继续在家乡照顾行动不便的公公，李西宁则陪伴儿子，留在广州坚持复健。

搬离医院后，志工每个星期都去看望，小小的出租屋里不再冷冷清清，志工亲切地称呼李西宁为“李爸爸”。

除了父子俩每日的复健训练、站立训练，志工还提供了一些手部锻炼的建议，比如每天放两个核桃在手上转动、练习写字、拧瓶盖、分拣纸张等，希望通过精细的动作，锻炼高强手指的抓握能力。

一直陪伴高强的志工胡杏娟至今仍清晰记得，在环保点，当看到高强颤颤巍巍地在签到本写下“李高强”



（上图）父子俩搬离医院后，志工每个星期都去看望，还自带蔬食，自备碗筷，陪他们用餐，小小的出租屋里不再冷冷清清。摄影/韦利娟

（下左图）志工分享一些手部锻炼的建议，建议高强每天放两个核桃在手上转动，锻炼手指的抓握能力。摄影/胡杏娟

（下右图）高强已能用笔写字，虽然颤颤巍巍，但令父亲和陪伴他的志工激动不已。摄影/江敏仪





志工跟高强约定“我们用三个月的时间来练习上下轮椅，相信你一定能做到”。为了不让志工失望，高强不自信地答应了。摄影/周选彬

三个字时，她激动地哭了。

2018年，志工陪伴父子俩去医院寻求专业的康复师指导复健，医生给出的答复却让志工泪奔：双手抓握功能丧失，腰部无力，大小便没有知觉，一没有支撑力，二没有平衡力，24小时都离不开人。复健只能让肌肉不萎缩，手脚不变形，想要洗脸刷牙，只能借助上万元的手部辅助器具，想自己移动那更是不可能……

本来抱着满满期待来寻求医生的建议，但听到的却是残酷的结论。李爸爸看到志工流泪，反过来安慰：

“你们不要伤心，当初高强躺在医院时，医生也告诉我，他以后永远都坐不起来，只能躺在床上，你看，他现在不是可以坐在轮椅上吗？我们靠自己，一定会好的。”

“对！高强，我们靠自己的努力

来证明给大家看，不要小看自己，因为人有无限的可能！”志工跟高强约定：“我们用三个月练习上下轮椅，相信你一定能做到！”为了不让志工失望，高强不自信地应了下来。

奇迹真的发生了！经过五个多月的努力，高强可以独自从轮椅移到椅子上，再从椅子移到床上！一年后，他可以自己翻身，能一分钟拧开两个塑料瓶瓶盖、把瓶身压瘪、把塑料包装纸分开，还可以自己剪指甲！高强的每个进步，兴奋不已的李爸爸都第一时间跟志工分享。

2019年，距离车祸发生已过去七年。为了办理残疾证，父子俩决定回一趟老家，高强非常期待能见到一直住在外婆家的7岁儿子。父子俩第一次坐高铁，广州、西安两地志工接力接送，给他们准备了很多返乡的礼物，

还特别给高强未曾谋面的儿子准备了新书包和玩具。

回到家乡的那段时间，高强经常跑到村里有信号的地方发图片、视频，分享第一次见儿子的情景，还说他家的杏儿熟了，回广州时再带给志工吃……志工则不忘提醒他看孩子的时候，记得跟丈母娘道“感恩”……

2020年新冠疫情开始蔓延，志工的关怀改为线上。父子俩每天分享生活点滴，高强在疫情中坚持复健，邻居朋友在他们有困难时施以援手；好友燕叔临时有事，李西宁帮忙替班，外出工作时，做护工的邻居帮忙照顾高强；志工送物资到社区门口，邻居

也帮忙来接。

2022年，广州新冠疫情比较严重时，父子俩所在的街道实行静态管理，所有人不能出门，住在附近的志工也无法前往关怀。街道领导从志工口中知道高强的情况，给他们送去生活物资，听说街道招募志愿者，李爸爸连续服务五天，协助政府给居民发放生活物资。

有天，李爸爸兴奋地和志工分享了一个好消息：高强能自己穿裤子，自己叠被子了！看到照片里叠得整整齐齐像豆腐块儿一般方正的被子，志工都为之欢欣鼓舞！

越来越多的社会资源，在志工



“不要小看自己，因为人有无限的可能！”在志工的鼓励下，高强每天进步一点点，志工看在眼里，喜在心头。摄影/韦利娟

的奔走下汇聚而来。爱心企业为高强提供了残疾人就业岗位，志工再协助办理广州市职工社会保险、城镇职工基本医疗保险及广州市长期护理保险后，不仅医疗费用可以享受报销政策，每月还有稳定的护理费用，父子俩的生活、医疗都有了保障，还能给留守家乡的妈妈寄一点生活费。

对于父子俩来说，留在他乡的底气，源自于志工这份非亲非故的爱，也来自于左邻右舍守望相助的情。广州这座城市的温度，足够让他们感受到社会的真情，人间有温暖，生命有希望。

世界的另一扇窗

每周六到社区参加环保，是父

子俩的固定活动。李爸爸做农活是一把好手，捆扎纸皮更是技术娴熟，整整齐齐的纸皮不但捆得美观还非常结实，成了环保点一道美丽的风景线，志工都跟李爸爸学习打包，这让李爸爸很有成就感，跟着志工走街串巷宣导环保，他憨厚的笑容也常常收到商家欢喜的回应。

做起环保，大家都很忙，但很多垃圾分类的动作高强做不来，帮不上忙。志工就教他用手机拍照，为现场付出劳动的人们留下身影。起初，高强无法握手机，只能借用手机架，相片拍得很模糊，慢慢熟练后，他越拍越欢喜，为了拍好照片，高强还让弟弟给买了一部新手机。



李西宁做农活是一把好手，捆扎纸皮不但捆得美观还非常结实，成了环保点一道美丽的风景线。摄影/江敏仪



志工准备了生日蛋糕，李高强很感慨：“这是我这生的第二个蛋糕，感恩你们默默地付出，想各种办法来帮助我们。”摄影/韩雪娜

手部复健收到一定的成效后，志工再教高强拍远景、中景、近景。人物特写需要拉近镜头，两个手指的一缩一放对普通人来说很简单，但对高强，是一个挑战，他无法一手拿手机，一手缩放镜头，只能双手捧住手机，两边的拇指一起辅助调整屏幕。

父子俩住的出租屋墙上贴着一句静思心语，“信心、毅力与勇气三者俱备，则天下没有做不成的事”，这句话，高强很喜欢。

成为慈济志工，帮助大家留下付出的身影，是高强的目标。他的电脑是爱心人士送的，虽然老旧但高强非常珍惜。学习拍照、写图说，把图片做成短视频，再学习使用剪辑软件，高强剪出来的视频作品在学习平台上多次获奖，这给了他很大的信心和鼓励。

这天，父子俩回广州慈济的家看望老朋友，志工为他准备了温馨的欢

迎仪式，并送他一个新的电脑显示器和一个发光的键盘，这个键盘的按键很高，很适合锻炼手指力量。

还有一个蛋糕也是特意为高强准备的。“这是我这生的第二个蛋糕，第一个蛋糕是前几年慈济志工给我过生日买的，感恩你们默默地付出和支持，也一步一步地想各种办法来帮助我们。”

时光清浅处，一步一安然。尽管他们离乡背井，为康复而奋斗，但他们并不孤单，他乡里有许多人关爱着他们。

人生路上，谁都有可能意外跌倒，但重要的是，要有不倒翁的精神，坚韧地再站起来。

十年，岁月在李爸爸的额头上雕刻出深深的皱纹，而他却笑着说：“为了把儿子搞起来，我觉得时间过得很快，不觉得已经十年了，好像现在才过去半年。”

■



托起下坠的「云」

撰文 / 郭萍 摄影 / 沈阳真善美志工

阿云身患疾病，与妈妈相依为命。一次，独自在家中的她，出现幻觉，从六楼窗户坠落。社区居委会、左邻右舍的热心帮助，医院的全力抢救，慈济志工的热持续关怀，将她从下坠的命运里，慢慢地托举起来，也让阿云的妈妈再次看见生活的光芒。

摄影 / 寒玉萍



志工快速地在一大堆票据里收集记录，于3月8日送上急难救助金，祈盼能为陷入谷底的母女俩带去些许光明。摄影/刘革

“特别感谢你们慈济，你们每次来，咱们都知道，一趟趟真不容易，要不是你们的帮助，她们娘俩过得更困难。”园区保洁阿姨看见志工推着阿云晒太阳，关心地询问阿云恢复情况。

“云”从六楼坠落

阿云身患疾病，喜欢一个人窝在家自言自语，屋里的一扇窗户，是她感知四季冷暖、了解外面世界的唯一连接。爸爸病逝后，阿云与妈妈相依为命，母女俩靠低保和妈妈在园区做保洁的收入度日。即便日子再难，女

儿再平凡，那也是妈妈的心头爱。

2023年2月，独自在家的阿云，出现幻觉，径直从六楼窗户坠落。“砰”的一声，惊动了周围的邻居，闻讯赶来的妈妈，带着邻居东拼西凑的四千元救命钱，一路哭着随急救车来到医院。

在医生的全力抢救下，阿云的生命体征逐渐平稳。次日，经社区居委会提报，慈济志工在医院第一次见到这对命运多舛的母女。当时，阿云还处于高烧状态，时而清醒时而糊涂。听到志工轻轻的呼唤，她缓缓睁开眼睛，环顾四周，微弱地说：“阿姨，

我想喝甜水。”呼唤有了回应，大家喜极而泣，眼泪止不住滑落。

阿云母女生活本就捉襟见肘。这次突如其来的意外，更是强行撕毁她们艰难维持的安宁。一个月后，志工带来急难救助金，祈盼能为陷入谷底的母女二人，带来些许光明。阿云出院后，志工赶到家里，从踏进屋的那一刻起，阿云妈妈就拉着志工的手，有说不出的亲切，说着说着妈妈再也绷不住了，多日来对女儿的担忧，对生活的无望，一边工作一边照顾孩子的艰辛都涌上心头，抱着志工失声痛哭。志工郭萍擦去妈妈的泪水，却不觉自己早已泪流满面，一字一句对她

说：“不哭，我们陪你一起扛。”

我姑娘咋这么有福

志工送来生活补助金，妈妈难得露出笑容：“这回药不用省着吃了，药跟上，她就不会太疼、折腾人，晚上我就能睡一会儿了。”转过身瞅着阿云，她接着说：“遇见你们，我姑娘咋这么有福。”

春回大地，万物复苏，阿云的身体逐渐恢复，自己能坐起来了。为奖励她的勇敢，志工带来粉色衣服，粉色是阿云最喜欢的颜色。

妈妈乐得合不拢嘴，“当初接孩子回家，都没合计她能挺过来，现在虽然



志工送来生活补助金，阿云妈妈难得露出笑容，转过身看着阿云：“遇见你们，我姑娘咋这么有福。”摄影/刘晓敏

大小便还不能自理，但她能配合翻身、能坐，我轻松了很多，上班时也不那么挂念她了，我们不知道咋谢你们，做了一面锦旗，你们得收着。”

半年后，阿云可以自己挪下床，借助行器单腿蹦跳、行走。志工入户关怀那天，阿云不仅演示如何入厕，还在大家的启发下，工工整整地写下妈妈和自己的名字。志工引导她感谢妈妈的照顾，阿云细声细语地说：“妈妈辛苦了，感恩妈妈。”听着女儿的这番话，妈妈眼眶瞬间湿润。

安一扇新窗

阿云卧室里的窗户已有些年头，

金属窗框用胶带缠着，并不结实。妈妈说：“窗户年头长，不结实了，窗框的料都不生产了，想修都修不了，总也攒不出闲钱换。”志工看到，有些分离的金属窗框用胶带缠着。“早些年阿云发病时，扔东西砸坏的玻璃，勉强用胶带粘着，窗户漏风不说，风大都晃悠。”妈妈说。而她能做的，就是用胶带把窗户和墙粘了一条又一条，而胶带无法粘在灰土的墙面上，只是妈妈心里感觉牢固。妈妈描绘的画面无声，却让志工心酸。

“给孩子安一扇窗，不仅保证他们温暖过冬，也能解决潜藏的安全隐患。”担心阿云再出意外，志工决定



“不仅保证他们温暖过冬，还要为守护孩子的生命筑起一道安全的墙”，志工决定为阿云的卧室安一扇新窗。摄影/郭萍

帮忙修缮窗户。在比价的过程中，志工认识了门窗店老板杨师傅。

得知志工的来意，他说：“这家人我认识，孩子出事的时候我也听说了，有过帮她们的想法，但自己力量太小了。这次，你们走到我家，给了我帮助她们的机会。”杨师傅根据志工提供的窗户尺寸，精心挑选，并赠送纱窗和护栏。他说：“难得你们这么用心，为一个不相干的人想得这么周全，好事做到底，这样我们都安心。”

用最新的冬季防冻材料将窗户固定好，安上纱窗和防护栏。杨师傅还特意请来打胶手艺高的吴师傅协助打胶、上玻璃，每一步操作，吴师傅都仔仔细细，他说：“爱心窗户，不能丢了我的手艺。”

一切妥妥当当收拾好，阳光穿过崭新的窗户，阿云的妈妈笑了：

“我想过要换窗户，但我从来没想到这么快会换上，而且换的窗户这么高级。”杨师傅接过话，高兴地说：“这扇窗户，我没有挣钱，但却是我做过最贵的一扇窗，情无价。”

居家大扫除

“换窗户后也要打扫，不如来场彻底大清扫。”说干就干，卧室由工人换窗户；厨房、卫生间、阳台、客厅，志工各自认领责任区，同步开始清扫。

志工张丽颖、刘春伶率先占领油渍重灾区——阳台厨灶。厨具上的油渍稍稍用力就擦干净了，水池边的置物架逐渐透亮，志工边除污边归类整理。而阳台地面就没这么容易，混着祛油剂的钢丝球划过灶台下的地面，第一下居然没留下痕迹！油泥太厚，怎么办？巧的是地上残留的淀粉引起



阿云的身体奇迹般的出现了转机，妈妈乐得合不拢嘴，“我们不知道咋谢你们，做了一面锦旗，你们得收着。”摄影/刘晓敏

了志工的注意，钢丝球和着淀粉，淀粉裹着油污，地上的油泥终于一层一层脱去，见到地面本色。

卫生间的整理更是老大难。空间有限，志工邓桂香俯下身，一寸一寸清理；卫生用品、日用品的分类需要很大耐心，一件件挪出来，再一件件摆回去。经过近一小时的清理规整，卫生间重现干净整洁，喜悦的笑容也在邓桂香的脸上绽开。

志工刘革被称为环保达人，清扫不忘垃圾分类，现场教阿云妈妈做环保，过期药品集中装袋，可回收的物资一件不落地归为一处。收拾妥当，就剩下各



阿云曾多次想下楼散散心，无奈妈妈一个人处理不来。趁着天气好，志工帮她圆满心愿，将她背下楼。摄影/郭萍

处掏出来的一团团塑料袋了，刘革拉着阿云妈妈说：“地球太累了，塑料袋要少用不用，家里这些我们可以折起来，买菜时带上，重复再利用。”起初一头雾水的阿云妈妈，在志工手把手指导下，折折叠叠间，很快将蓬蓬的塑料袋折成了扁正的三角包，她拿在手里开心地说：“买菜时带上，是在做环保爱地球。”

苦尽甘来了

发生意外后，阿云再也没有走出过家门，社区赠送的崭新轮椅，一直静静地放在角落。她曾多次表达想下楼散心，无奈妈妈一个人处理不来。这次，志工帮她圆满心愿，将她背下楼。

“今天的天气太好了，不仅适合换窗户，也适合孩子下去转转，你们这一家真是遇到了好人。”杨师傅感动于志工的行动，不禁感叹道。

阿云坐在轮椅上，感受着冬日暖阳的惬意。妈妈的同事郜阿姨迎面走了过来，一脸不敢确信。直到阿云跟她打起招呼，她才惊呼：“孩子你这么好，真是奇迹！”志工感谢郜阿姨等爱心人士平常对阿云母女的照顾，郜阿姨连连摆手：“你们不认识都帮，我们更是应该啊。”

正在晒太阳的左邻右舍也纷纷关心起阿云的身体恢复情况。他们大都在阿云出事后，伸出过援手。如今，看到阿云恢复得这么好，又有社会爱心人士



志工打造了属于阿云的小空间。阿云坐在新换了粉色床单的小床上，心满意足的笑容是对大家最好的回报。摄影/郭萍

的帮助，他们纷纷送上祝福：“孩子你好好的，你们苦尽甘来了。”

背下楼容易背上楼更累，志愿者孙立祥背阿云跨进屋的最后一步，腿已经微微打颤，额头也冒起豆大的汗珠，放下阿云，身上的志工棉服都湿透了，他说：“背孩子下楼看看熟悉的风景，再累也值。”志工的汗水和坚实的臂膀，圆了孩子下楼看看的心愿。

阿云喜欢粉色，去过她家的志工都知道。私底下看见粉色的物品，凡适合阿云的，志工都会悄悄攒起来，粉色的睡衣、外衣、围巾、玩偶，粉色系的挂画、床单、窗帘……见面时，阿云还会撒娇地请志工给她画粉色的口红，大家不约而同地呵护着她的公主梦。

趁着阿云下楼不在家，志工清理了进门处堆放的杂物，搬过来阿云的小床，再把攒下来的物品一一拿出来，打

造属于阿云的小空间。统统是粉色，回到家，阿云坐在属于自己的小床上，完全被粉色包围，她心满意足的笑容是对大家最好的回报。

“挂窗帘喽！”生活要有仪式感，换窗户的师傅被志工的爱心影响，主动帮忙把窗帘挂好。瞬间，房间增添了温馨的气息，幸福轻抚着每个人的心。

“感恩大家的爱心接力，让阿云的家大变样，变得既干净又温馨，真心希望你们的爱心会让更多的家庭变得越来越好。”阿云妈妈单位的领导，被志工的真情震撼。望着焕然一新的家，每个参与其中的人，都有说不尽的欢乐，这就是爱。

阿云恬静地依床而坐，一缕阳光洒在她的身上，愿这份温暖滋养她的一生，遇见更多的美好。

■



「金不换」的朱老师

撰文／曾雪芳、何燕君、黄依军
摄影／厦门、建瓯真善美志工

曾认为全世界都欠了他、易怒暴躁好赌的「浪子」阿桂，在志工用心的陪伴下，和风细雨融坚冰。现在，成为大儿子心中的好爸爸，更是有理疗技能的「朱老师」，全力照顾着脑瘫的小儿子，用爱托起折翼天使的希望，也守护着长者和乡亲们的健康。

福建省建瓯市顺阳乡的山路两边，绵延着数里的荷塘，朵朵小荷迎着清晨第一缕阳光，绽放出灿烂的笑靥；清风过处，盈盈荷叶泛起层层绿色涟漪，缓缓地传到远处。

志工驱车来到顺阳乡养老服务中心，看望阿桂一家。他们从原徐墩镇康养中心转到这里，已两年多。

养老服务中心大门内，是一方整洁的小院，一座凉亭掩映在绿树丛中。三三两两老人，在院中漫步、聊天，时而听到阵阵笑声传来。

志工来到三楼阿桂父子住的房间，两张床并排摆放，屋内干净整齐，正播放着轻柔的音乐。

40多岁、中等身材的阿桂，正轻

轻地给床上的小吉做晨间护理。看着小吉，阿桂的眼角眉梢尽是温和。

“小吉长高了！什么时候会走路？”志工高兴地问。“快了，快了！”阿桂愉快地答道。小吉睁开了眼，笑了！“是不是被我们吵醒了？”“没有，他刚才在偷看呢！”在床边逗弄着弟弟的小铠揭穿了小吉的“诡计”。

父子三人，其乐融融。谁能想到两年多前这一家人，曾处于人生至暗时刻，“那时感觉真是走投无路了……”阿桂幽幽地回忆着。

穷困潦倒陷窘境

阿桂的老家位于南雅镇林场村，



阿桂父子住在三楼，两张床并排摆放，屋内干净整齐，在轻柔的音乐声中，阿桂给儿子小吉做晨间护理。摄影/卢志琴

位置偏僻。2020年9月，慈济志工初次来到阿桂家，一幢木质老宅，屋内很黑，唯一的光源来自墙体上方凿出的小孔，两枝竹杆上挂满衣服，地面上凌乱摆着鞋子和脸盆。

房间里放着一大一小两张床，床上铺着破棉絮，昏黑的大床上，躺着一个小男孩。脸白得没有丝毫血色，紧闭着双眼在啼哭，露出来的小腿，细得仿佛一掐就断。这就是阿桂6岁的小儿子小吉。

2014年，时年39岁的阿桂，迎来了小吉的出生。三个月后，小吉因意外窒息引发脑瘫，万般无奈的阿桂，责骂妻子没照顾好孩子。妻子不堪忍受，随后离家出走，留下2岁的小铠、刚出生8个月的小吉。

从那时起，阿桂一大早就外出打零工，无人照看的小吉，饿的时候就一个人在黑屋里哭，在床上滚，经常摔到地上，身上和脸上青一块紫一块，屎尿抓得满手满脸。

累了一天的阿桂回来，看到小吉全身又是屎又是尿，而长子小铠年幼调皮，心烦意乱的阿桂就拿小铠出气、打骂。

第一次见到志工，阿桂面色冷戾，不耐烦地命令道：“你们把我的小儿子带走，找个机构安顿好！”陷入窘境的阿桂，感觉全世界都欠他，易怒暴躁。

时任顺阳乡党委副书记的叶中和



（上图）第一次来到阿桂家，志工见到大床上躺着一个男孩，脸白得没有丝毫血色，他就是阿桂6岁的小儿子小吉。摄影/徐小丹

（下图）阿桂曾经办过两个孩子的户口和残疾证，但碰过几次壁后就放弃了，志工决定帮他解决这一难题。摄影/刘璇璇

说：“刚认识阿桂时，听说他爱赌博，和邻居关系很紧张。”因为赌博，屡劝不听，阿桂的唯一至亲姐姐及亲戚朋友，几乎与他断绝往来。

和风细雨融坚冰

2020年时，8岁的小铠因没有出生证，报不了户口，上不了学；小吉有出生证，却没报户口，因此没有残疾证，无法享受低保。阿桂曾经去办理户口登记，碰了几次壁后，就放弃了。

阿桂说：“正常人都不报，不正常的人还有什么好报的！”村干部很无奈地和志工说：“你们不知道，办户口的事跟他怎么讲都没办法，他都不听，很固执！”

志工愿意协助，又担心他不配合。雷章丽回到厦门后，每天给阿桂打将近1小时的电话，千里电波嘘寒问暖，也劝他积极配合落实两个孩子的户口。

“当时，听得我耳朵发痛、捏得手心出汗，我的‘老人机’都发热得不能用。那时我就想，从来没有人这么关心过我，以后我的话我要听！”阿桂说。



“我当时心里感觉很不一样！”叶中和抱着小吉，像抱着自己的孩子一样，这一举动触动了阿桂刚强的心。摄影/徐小丹

2020年10月至11月间，叶中和与建瓯志愿者一起全程陪同阿桂办理相关手续，亲子鉴定、残疾鉴定、报户口、办理残疾证，申请低保待遇，送小铠去上学。

办证过程中，叶中和抱着小吉，像抱着自己的孩子一样，触动了阿桂刚强的心。他说：“这孩子，很多人看都不敢多看一眼。叶中和，一个当干部的人就这么抱着，我当时心里感觉很不一样！”

阿桂回忆说：“慈济志工很用心，用实际行动帮我解决问题，不求回报，让我心里感觉很温暖！”冰封已久的心，终于渐渐融化。

愁云惨雾现霞光

2021年1月10日，是阿桂一家欢喜的日子。为了让小吉可以得到康养调理，阿桂父子三人搬到徐墩镇孝德家园康养中心开始新生活，小铠也转到当地就学。在这里，阿桂焦躁的心逐步放松，信心和决心逐步增强。

然而，阿桂刚来康养中心时，还一时无法融入这里的环境，他自己也很烦恼。雷章丽决定引导阿桂写日记，写下自己当时的心境。然而，这对于文化程度不高的阿桂来说，谈何容易？阿桂一开始是拒绝的。

几经志工劝说，阿桂带着小铠一起参加康养中心杨丽萍院长组织的《弟子规》学习，读后再分享感悟，让阿桂慢



“慈济用实际行动帮我解决问题，不是用嘴巴说的，我心里感觉很温暖！”阿桂冰封已久的心渐渐被志工融化。摄影/范盛花

慢学会反思自己，慢慢拿起笔写下当时的心情。写着写着，阿桂暴躁的脾气逐渐收敛。

为了让小吉能得到更好的康复，雷章丽还鼓励阿桂跟着杨院长学习理疗，并叮嘱他：“每天要用心地对待孩子的康复，给孩子讲故事、分享《弟子规》……每天用心，就会有不一样的结果。”

阿桂按照志工的叮咛，每天用仪器给小吉做理疗、按摩，户外晒太阳；且

每隔两小时给小吉补充一次营养。经过一段时间的精心调养，小吉身体有了明显好转，眼睛可以睁开了，嘴唇和小脸红润，两条腿也开始长肌肉了。

阿桂脸上，有了久违的笑容：“小吉好多了，右手更灵活了，可以拿到头上了。”叶中和感慨地说：“就像在见证奇迹，小吉每天都在进步。”

一语惊醒梦中人

初到徐墩镇孝德家园康养中心时，

阿桂曾几次偷偷跑出去赌博，康养中心吴董事长知道后，在微信留言：“慈济志工这么用心帮他，他还这样，这个人没救了！慈济志工不要来帮他了！”

一看这话，阿桂很难受：“怎么让慈济志工不来帮我？”想到来徐墩前，志工一再叮嘱，要他珍惜重新开始的机会。阿桂很惭愧，从此彻底戒赌。

阿桂对志工说：“当时董事长的话打醒了我，我做错了很多事，赌博的人心是很硬的，我都不敢相信自己会回头。你们的付出，我一直都记在心里，我最大的收获，就是看见两个孩子跟以前不一样，在我心里，你们就是我的亲人。”

2021年9月，因新冠疫情影响，康

养中心搬回北方总部，阿桂一家也只能离开徐墩镇，重感情的阿桂非常不舍难过，离开的前一夜，他哭了！

为了让阿桂安心，志工多方奔走，联络合适的安置地点。在叶中和等顺阳乡领导的帮助下，阿桂一家转到顺阳乡养老服务中心，小铠也到当地小学上学。

临别前，康养中心吴董事长将上万元的理疗仪赠送给养老服务中心，希望能帮助更多的长者，也让小吉得以继续康复调理。

峰回路转爱相随

志工定期的入户关怀，成了小铠最盼望的日子。他画了一张五彩的气



阿桂按照志工的叮嘱，每天用仪器给小吉做理疗、按摩，户外晒太阳。小吉身体有了明显好转，阿桂脸上也有了久违的笑容。摄影/叶土旺



每月的访视成了阿桂的大儿子小铠最为盼望的日子，他画了一张五彩的气球画，表达对慈济志工的想念之情。摄影/叶土旺

球，上面大大地写着“欢迎慈济来顺阳，感恩”。

每次志工来看他们，都大包小包地带着生活、学习用品、滋补食品，书本或一家人的衣服、鞋子等，小铠很兴奋地试穿衣服，又小心翼翼地折叠收好。

志工引导阿桂推着小吉到院外晒太阳，并鼓励小铠为弟弟读文章、讲故事。每逢孩子生日，志工会买来蛋糕，陪他们一起庆生。

回忆阿桂刚来时的情形，顺阳乡养老服务中心院长冯玫湘摇头苦笑道：“阿桂刚来时，我很怕他！特别在教育孩子方面，曾和他起过冲突。”

当时，小铠刚转学到新学校，经常

和同学打架，上课也坐不住，考试成绩基本都是个位数。阿桂很着急，经常骂他：“慈济志工这么帮我们，你还不争气，还不好好读书。”

有一天，小铠哭着回来，说在学校被打了。性格刚直的阿桂一听，禁不住又恼了，立刻揪起小铠：“谁打你？我带你去打他！”冯院长劝他，正在气头上的阿桂哪里听得进去，直接拎着儿子到学校，气冲冲地去，又气冲冲地无功而返。

雷章丽为此事专程到顺阳乡，与小学校长、教务处主任沟通。校长被志工的耐心和坚持所感动：“你们这样子叮嘱，就像是他们家的亲人。”

有一次，雷章丽到广东汕头出差，



得知小铠无法适应新学校的学习，志工与校长及教务主任沟通，校长感动地说：“你们就像是他们家的亲人一样。”摄影/张劲华

没赶上回程动车，想到阿桂父子还在盼着她第二天的来访，她想方设法搭乘凌晨1点的顺风车回厦门，4点到家后，收好行李，又赶乘早班高铁，从厦门到建瓯，再辗转到顺阳乡。

看到慈济志工在千里之外，对阿桂一家始终不离不弃，冯院长心想：“自己就在阿桂父子身边，何不伸出援手！”她决定亲自辅导小铠，还让他和自己儿子一起学书法。

一连串爱的涟漪荡漾起来，书法老师了解情况后，免了小铠的学费，并循循善诱，慢慢帮助小铠建立自信。经过一年教学，小铠从原来不懂笔划笔顺，到如今可以书写漂亮工整

的小楷字。

受到老师表扬，小铠自信心大增，各科成绩也有进步了。老师都说，小铠和同学的关系相处好了，整个人变得阳光自信。

看着儿子的进步，阿桂很感恩雷章丽一直惦记着小铠的学习：“千里之外，她经常打电话教我儿子要用心学习，教他数学语文，要怎么做，怎么用心。我自己都没有耐心，都感觉累了，想放弃了，但她一直在鼓励我和小铠。”

同时，阿桂也开始反思：“以前我都活在自己的世界，没有顾及儿子的感受。现在我不讲成绩，主要是他能感到

快乐就可以。”

现在的小铠很快乐，他说：“我喜欢现在的爸爸，现在的爸爸爱学习，爱做事，不像以前那样爱骂人，会照顾好我和弟弟。”

阿桂熟练地将小吉抱到怀里，让小吉无力支撑的头斜靠在他的臂弯上，另一手端起桌子上盛着温水的碗，用小汤匙一勺一勺地喂水，疼惜地看着小吉一口一口地吞着，他不时轻轻用手擦拭小吉的嘴角。

血浓于水，如父如母，刚强柔和。

小吉，是阿桂最大的软肋，也是阿桂最温暖坚强的力量，父子情深绵长。

一句好话开智慧

阿桂一家到顺阳乡养老服务中心后，雷章丽开始让阿桂每天在微信群分享一句好话。阿桂认为自己文化低，难为情不愿意发。雷章丽就鼓励他：“你每天分享，大家就能看到今天说什么。我也在学，你分享以后，我就学你这一句。”阿桂答应了。

每天分享一句好话，阿桂收获颇



教书法的陈老师被慈济志工的大爱感动，免去小铠的学费，通过赏识教育，慢慢帮助小铠建立自信。摄影/卢志琴

多。而小铠在墙上也贴着一张纸，写着：“一定要相信自己，加油！相信自己，努力！你一定行的，加油，加油！”父子俩一起努力。

俗语说“浪子回头金不换”，顺阳乡养老服务中心院长冯玫湘说：“他刚来时很暴躁，现在情绪平和。我不在院里时，他是一个可以托付事情的人。”阿桂更把养老服务中心当成自己的家，看到桌上有灰尘、地上有树叶，会带着小铠打扫；主动照顾

长者，打饭、送餐、洗碗；长者有心结，他帮忙开解；还以学到的理疗技能，服务长者及周边乡亲，也有了自己的劳动收入。

70多岁的陈老爷爷刚到养老服务中心时，身患痛风、便秘等多种疾病，拄着扁担，要由两人搀扶着走。经过阿桂的理疗，他说：“我原来痛风，肚子不舒服、便秘，朱老师给我调理好了，血压也降下来了。”

现在的陈爷爷像变了个人，红



志工鼓励阿桂每天分享智慧好话，其中“不要小看自己，因为人有无限可能”这句话对阿桂触动最大。摄影/卢志琴



70多岁的陈爷爷（中）分享，自己刚到养老院时患痛风、便秘等多种疾病，经过阿桂的调理，现在身体越来越好。摄影/卢志琴

光满面，走起路来轻快多了，还在房前屋后种了很多菜。他亲切称阿桂为“朱老师”。

阿桂也带小铠一起做志愿者，参加慈善关怀。他说：“能付出是最快乐的，要多帮助别人，影响更多人，这才是做人的意义。”阿桂还主动提出来把慈济补助金留给更需要的人。

为让小吉更快好起来，2023年7月，阿桂毅然带两个儿子前往山东的康养中心工作，小吉继续康复调理，小铠再次转学。志工雷章丽持续隔空陪伴鼓励，“雷师姐的鼓励是我最大

的动力”，阿桂父子三人逐渐适应了当地的环境。

中秋佳节，阿桂和志工欣喜分享小吉的视频：“小吉这段时间的表现非常好，有明显的转变，脸又长肉了，手脚有一点灵活起来，很多现象越来越好，看着他很开心。”

精诚所至、金石为开！相信阿桂不懈的努力和坚持，社会各界爱心人士用心、用爱的温暖守护和照料，小吉一定能够早日重获新生，健康快乐，像哥哥一样活跃、上学，点亮属于他的那片天空。

■



照片提供/慈济志工

我想听，爱与关怀

撰文/摄影 广东中山真善美志工

刘大姐受重病折磨，与丈夫离婚。生病三年多来，志工陪她走出低谷。送来米、油及日用品，听她倾诉，化解她的烦恼与忧愁；大姐变了，身体慢慢恢复；她的前夫变了，变得勤快顾家有担当了；她的女儿也变了，从内向变得自信了……



“这首歌曲是怎么样，我也很想听一听！”志工马上把手机打开，《爱与关怀》那动人的歌声和画面，令刘大姐热泪盈眶。摄影/杨丽娟

“诚心祈求天下无灾，
人皆平安远离苦难，
愿持善念抚大地，
世界充满着爱和关怀……”

每次参加活动后，刘大姐的前夫具先生即使到家了都还会哼着这首歌。“到底有什么好的？听他哼得开心，这首歌曲是怎么样，我也很想听一听！”

志工马上把手机打开，《爱与关怀》的歌声响起，刘大姐也跟着志工一起哼唱。见到画面中的水灾和地震，刘大姐不由自主地热泪盈眶，她说：“这些人好可怜好苦呀！”

贫病交加的日子

5年前，刘大姐感觉身体不适，但

却不舍得花钱看病，直到病情越来越严重，到医院做检查，才得知是妇科重病，需要住院作进一步检查及手术等治疗。由于身体偏胖，脂肪较多，术后伤口无法愈合，导致伤口感染，需要再做进一步治疗，让伤口慢慢愈合。

刘大姐不忍拖累一家人，就和先生离婚了。她不忍心前夫、女儿小慈及婆婆没地方住，所以把他们留下来继续一起生活。她在娘家门前的菜地上搭建了一间简易平房居住，把自己种的农产品拿到街道临时的摊位销售，一家人就靠这点收入维持日常生活开支。

健康亮起红灯，又遭遇婚姻和事业的多重挫折，刘大姐时刻处于彷徨与忧伤中，关于未来，她更是想都不敢想。

2020年11月，刘大姐走入慈济志工的视野，开始了持续的生活帮助和心灵陪伴。

刚开始时，刘大姐每隔一两天要到中山市人民医院做放疗前的所有检查，第一疗程化疗时伤了肝脏，导致不能进行下一个疗程，医生建议她每天以吃抗癌药为保守治疗方案。村委会帮忙申请红十字会援助，亲戚、朋友、同学帮她在网上众筹等。

治疗期间，刘大姐的身体指标起伏，令她常常焦虑，而睡不着觉时，她总会后悔以前没做好，现在才会有这些问题。每次，志工总是鼓励刘大姐，

凡事往好处想，多活动对术后恢复有帮助，日日要心怀感恩面对每一天；每天见到女儿读书、快乐健康成长，就放下执着和不愉快的事情，调整好心态。

夜幕下的亲子活动

小慈就读小学二年级，长得水灵清秀，乖巧懂事，但是害羞、腼腆。一看到志工，就想躲进房间，却总被妈妈及热情的志工叫回来，乖巧地被志工抱在怀里，很快，她就和志工聊起来。

刘大姐一直积极面对自己的病情，她常叮嘱女儿，自己生命有限，可能会随时离开，让女儿有心理准备。女儿非



小慈长得水灵清秀，害羞、腼腆的她一看到志工，就想躲进房间，但总被叫回来，她乖巧地被志工抱在怀里。照片提供/慈济志工

常非常懂事，从不让妈妈生气。

志工诚邀刘大姐带女儿一起参加每周六的环保活动，刘大姐连声答应。一开始，刘大姐的前夫具先生送孩子到环保站，他自己就回去。志工用爱自己孩子的心爱刘大姐的女儿，慢慢的，小慈见到志工像见到亲人一样。孩子很喜欢做环保，每次上学路上见到路边有塑料瓶，就跟妈妈说，这里有“福宝”要捡回去，她停下来把塑料瓶带回家存好，周六做环保时再带来。

小慈原来不爱说话、在陌生人面前也不敢说话，可到了推广环保时，

她能熟练地分享环保理念和日常做法，让人很惊喜。见证了慈济志工的真诚与爱及女儿的改变，让具先生也不声不响地做起环保，愿意加入进去去付出。

见到女儿每次做环保回来都很高兴，具先生自己也试着走出去宣导环保，重新找回生活的信心和方向。他与女儿一起参加星空下的环保，有时人手不够时，女儿去宣导垃圾分类回收，而他把可回收物资放在脚踏三轮车上，一路走一路收。这是夜幕下一道亮丽的风景，是最好、最美、最动



见到女儿每次做环保回来都很高兴，刘大姐的前夫也试着走出去宣导环保，星空下的环保成为最有意义的亲子活动。摄影/魏加妃



“你们每次来都让我的心结打开一些。”刘大姐用志工教的方法深呼吸和做一些拉伸运动，缓解疲劳和身体的不适。摄影/杨丽娟

人的旋律和最有意义的亲子活动。

重新找回失去的温馨

值得欣喜的是，有了政府及慈济的帮助，刘大姐的病情得到一定控制。她在言语间总透露出感恩的心情，陪她度过最痛苦无助的那段日子。

有一次，刘大姐说有件心事想不通，心情不太好。原来具先生与他的弟弟为了一件涉及经济利益的小事产生了矛盾，伤了兄弟之情。大姐与志工分享后，志工开导她：“要以德报怨，对人宽容，不仅不记仇，反而要给他人好处！不要与他人斤斤计较，心量放宽，原谅别人。”通过志工的开导，大姐欢喜道谢：“我终于想明白了，心情一下

子轻松多了，感恩你们的开导！”

刘大姐说：“此生有福气认识你们，帮助我，你们每次来都让我的心结打开一些，以前胸口总是闷着痛，现在用你们教的方法深呼吸和做一些拉伸运动，缓解疲劳和身体的不适，等身体好了我也要像慈济人一样去做好事。”

在志工的陪伴下，小慈不仅性格开朗了许多，也明白了爱要表达出来，在日常生活中，爱爸爸妈妈，孝敬奶奶。以前从不叫奶奶的小慈，现在回到家会给奶奶盛饭，还给奶奶拥抱，志工与孩子分享智慧好话：“要像成熟的稻穗！越有能力的人越要懂得谦卑！像弯腰做环保，学会谦卑！”

魏

小一新生上学趣

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：小孩从幼儿园升上小学，开学一段时间后仍然抗拒上学，家长该怎么引导？

答：每个拒学的孩子，背后都有他的原因，需要照顾者及老师帮忙解套。

好朋友H的孙子上一年级时，每天上学前哭哭啼啼，跟父母、爷爷、奶奶或外公、外婆“十八相送”，理由是：不想上学。

全家人用尽方法，“十八相送”的戏照演；家人问涕泪涟涟的小人儿，为什么不喜欢上学？他也回答不出所以然来。送孙子去学校时，老师提醒了几个重要关键内容：

超前部署

老师说：“开学前有空或是假日，可以带着小一新生到小学校园里转转、到一年级教室看一看，如果教室门开着，进去里面坐一坐……告诉孩子：这里是以后你要上学的学校，会有新的老师、同学，还有很多新的学习课程跟团体活动。”

“每天上学时，跟孩子约定：

‘中午下课后，爷爷或妈妈会来接你放学回家，写完作业后再带你出去玩，好不好？’这样的约定可以让孩子安心。”

老师还提醒：“刚开始孩子大多会因为‘分离焦虑’而哭，但只要经过一段时间，熟悉老师、环境、同学后，他就不会哭了。”

寻找学伴

我家对面住一对双胞胎，去年九月也是小一新生，每天早上准时七点半手牵手、唱着儿歌出门，下午四点半手牵手回家，没听过他们哭着不上学。

巷子口的退休校长，家中也有一个孙女是小一新生，小人儿每天上学挂着笑脸，不用“十八相送”，因为隔壁住了一个四年级的姐姐，一早就牵着她的手上学去。

为了减少分离焦虑感，上小一之前可以找同一个幼儿园毕业的同学或是

附近邻居，让他们一起上学，就会减少“鬼哭神号”、抗拒上学的情况。

老师妈妈

老师是孩子在学校的一个妈妈。小一新生不想上学的时候，除了家人的陪伴，过程中老师扮演非常重要的角色。从家里到学校的完整“十八相送”的过程，会在教室门口戛然而止；H说：“真神奇！我把孙子的手交给老师，老师轻轻牵着宝贝的手到座位坐下，宝贝的眼眶还含着泪水，但鬼哭神号的声音马上不见。”

老师的经验和包容很重要，H的孙子上课时常常独自待在角落，老师不

会硬要求孩子遵从团体规范，反而等孩子情绪稳定后，才带他回到座位，让他慢慢地跟陌生环境培养感情；经过一个月，小小孩已能快乐上学。

小一新生之前虽然上过幼儿园，已经历过团体生活的训练，但有些人仍会害怕新环境、新老师、新同学，家长要有耐心等待孩子成长和适应，老师也要有弹性地包容新生。

基本上，照顾者能按照约定时间接孩子回家，让孩子有安全感和信任感；老师能变成孩子在学校妈妈；小小孩在班上交到好朋友，分离焦虑感就会逐渐消除，每天迎着朝阳、蹦蹦跳跳上学将不是梦想。



从「垃圾成堆」到「入户花园」

撰文/黄德欣 摄影/卢志琴、黄德欣、江采晔



摄影/江采晔

时隔两年有余，19位慈济志工与消防、城管等部门工作人员一起，打扫清理刘阿姨那堆满垃圾的家，“这是第五次清扫了，东西还是很多，很有挫败感，但还是要继续来清理。”志工内心也很挣扎，与刘阿姨展开了一场废物拉锯战……

癸卯“大寒”刚过一周的清晨，鹭岛老城区的巷弄，没有冬天的萧瑟，只有一片生机盎然，迎着“立春”的到来。

“道狭草木长，夕露沾我衣。”本应是山野农耕的浪漫，如今却是都市邻里的烦恼。一盆盆绿油油的植物，几株三角梅野蛮生长，与堆放在墙边的杂物，几乎霸占了狭窄的过道。过往行人只能侧着身、低着头，还很难避开空中的三角梅。

“这是刘阿姨长期养成的一种癖好，我们每年都要清理，希望大家合力帮助她把这个习惯改掉。”营平社区干

部陈刚指着通道上的杂物，摇着头向志工介绍。

“真没办法！一直堵、一直堵，气到快没有命了。”个子娇小的邻居陈女士带着孩子，一前一后，时而躲闪空中的植物，还要避开地面上的杂物，择路而行。陈女士无奈地摇摇头、叹着气。

2019年11月14日至2021年11月13日的两年间，慈济志工先后四次协助厦门鹭江街道营平社区，打扫清理刘阿姨那堆满垃圾的家。时隔两年有余，2024年1月27日，正是春节前夕，在营平社区干部的组织下，19位慈济志工与消



热闹的居家打扫在大寒节气刚过一周的清晨开启，打破了老城区巷弄的寂静，带来一片生机盎然。摄影/卢志琴

防、城管等部门工作人员一起，进行五年多来的第五次打扫清理。

废物拉锯战

“这是第五次清扫了，东西还是很多，很有挫败感，但还是要继续来清理。”志工孙金环的内心也很挣扎，“帮她清扫有用吗？”不忍让刘阿姨继续与邻里闹矛盾的她，与刘阿姨的女儿里应外合，道理说尽，刘阿姨终于同意在春节前大扫除。

客厅没有一处让人驻足的空间，能用的、不能用的物品随意乱放；灶台上的锅碗瓢盆堆叠，手推车、各类容器占据了整个地面，让人寸步难行；卧室则从门口到床铺，杂物横陈，堵住上床睡觉的路。

志工不放过每个角落的杂物，一一清理后，再接力将杂物搬到外面的空地上进行分类。可是，一件件被清理的杂物，宛如刘阿姨的心头肉难以割舍，她还是三番五次捡回家。她把手伸进垃圾堆，抄出了一个塑料盒，不时念叨“这些都是用钱买的”，不一会儿，提着一大袋物资快步往家里去。须臾间，她又蹲在垃圾堆里，双手不断探寻……

“不要捡啦！”陈淑华拉着刘阿姨准备离开垃圾堆，可怎么也拉不动。两位古稀老人宛如唱戏一般。“生产日期是2020年的，还能吃吗？”听到陈淑华



的惊呼，刘阿姨脱口而出：“乱说，这才买没多久！”话出手到，迅速抢走，眯着眼，看着上头标识的保质期，有些羞愧地笑了。

刘阿姨再次低下头，不断捡回物品，也不断唠叨着“这包面条还好好好的，你们这些人糟蹋粮食……”陈淑华轻声说：“这个2021年的，拜托了！都过期了，吃下去影响身体健康。”刘阿姨生气地叫喊着：“唉呀！唉呀！什么年年年……”

一旁的志工劝说：“阿姨，您贫血，蹲太久会晕倒。”两位志工将她搀扶起身，可是她还在挣脱着。仍想往下蹲的刘阿姨，口中振振有词：“乱讲，我哪有贫血，身体很勇健。”连哄带拉，志工把她“强行”拉回家。

“她一直捡回去，我们搬出来。这样来来回回，起码五六回了。”看着那些过期的食品，陈淑华摇着头。

再难也要来

双开门的大冰箱和冰柜，塞满



图①：刘阿姨家灶台上的锅碗瓢盆堆叠得比抽油烟机还高，手推车、各类容器占据了整个地板，让人寸步难进。摄影/黄德欣

图②：虽然勉强同意志工协助清扫，可是一件一件被清理的杂物，宛如刘阿姨的心头肉难以割舍，她还是三番五次把它们捡回家。摄影/卢志琴

图③：两位古稀老人宛如在唱戏一般，志工跟刘阿姨说产品保质期已过，但话音刚落，刘阿姨就嚷嚷着“唉呀！什么年年年……”摄影/卢志琴

图④：一连几个来回，志工拖着发臭的食物，快步小跑，生怕被发现。气喘吁吁的吴丽玲（左）低声调侃：“好像在做贼一样。”摄影/卢志琴

过期食物，没有一丝空间。面对扑鼻而至的异味和坚不可摧的“冰山”，志工并不惊讶，用一壶壶开水将“冰山”融化，把腐烂的食物一一掏出，彻底清洗干净。

一袋袋杂物往外搬，又一次次被搬回家。志工吴丽玲摊开双手，叹着气：“我做得很困了。从上午到下午，就这样搬进搬出，也不知几趟了。”

一连几个来回，孙金环与吴丽玲



一遍一遍地冲洗，露出真面目的器皿熠熠生辉。陈秀宝默默祝福刘阿姨的心也能像这些器具一样，能早一点见到光。摄影/卢志琴

拖着沉重的纺织袋，快步小跑。气喘吁吁的吴丽玲低声说：“好像在做贼一样。”顾不上多喘口气，两人急忙弯下腰，抓紧编织袋的底部，将食物往垃圾桶里倒。“哇，那个味道太可怕了！”陈刚即刻将垃圾桶锁上，防止刘阿姨再来翻捡。

“快过年了，在外地读书的女儿也回来了，一个家都没有站的地方，真的是很不忍心。”孙金环时常善意劝说刘阿姨不要在家囤积杂物，却时常招致恶言恶语。她接着说：“把刘阿姨当成孩子一样，她凶时，我就跟她说‘那你就

打我算了’，她也就马上笑了……”面对如此不听话的“老顽童”，孙金环只有一个心愿，就是希望刘阿姨能改变，哪怕进步很慢，志工也愿陪着她走。

志工陈秀宝泰然自若，清洗着一件件餐具，仿佛对待老友一般轻柔。她微笑地说：“每次来都是满满一间，每次都是这样子。”难闻的味道，斑斑的油垢，第三次协助清扫的陈秀宝早已司空见惯，反复擦拭附着在器皿上的每条沟缝。她深呼一口气，忽然感慨：“我的性格也很刚强。感恩刘阿姨一次又一次让我这样做，我的性格因此改变不少，也

希望她能改，能慢慢变好。”

一遍遍地冲洗，污垢一层一层剥落。在日光灯下，器皿熠熠生辉。低头擦拭的陈秀宝，祝福刘阿姨的心也像这些器具一样，能早一点见到光。

同样第三次参与打扫的志工陈美华，回想首次走进这个腌芥燎菜的环境真是怵目惊心，每次搬动杂物，蜘蛛、蟑螂、壁虎四处逃窜……从未见过如此阵仗的她，如临大敌，万分恐惧。

“今天做了准备的，看到蟑螂不会太恐惧。”窃喜的余音未了，原本在卧室蹲着整理杂物的陈美华发出一声尖叫“啊……”，身上宛如装了弹簧一般弹跳起身，还不断地跺着脚，只见好几只蟑螂在地板上乱窜。

手拿铲子，陈美华蹲下身，清理地砖上的“顽固份子”，似乎在驱赶小虫，也是为自己壮胆。缓过神的陈美华努力为自己鼓劲：“这种打扫持续做多次，就是如常了，所以心很快就能静下来，做什么事都能接受，用心做好。”陈美华反思自己做得还不够好，日后要更用心，要常来刘阿姨家，把她当自己的邻居，邀约更多人一起陪伴她养成良好的生活习惯。

邻里皆大欢喜

眉头紧锁、眼神犀利、一脸气鼓鼓，手提着一大包从垃圾堆里抢回的战利品，刘阿姨骂骂咧咧：“这个

丢，那个也丢……”

这一切，让志愿者吴文秀仿佛看到自己妈妈的身影，只要家里人将东西往外扔，妈妈就会很生气。她不禁感叹：“老人家都是这样，东西堆积成山的时候，用不上了，就真的是垃圾了。”

纸屑、塑料袋跟随着扫帚，在潮湿的地板上，和着灰尘，勾勒出一幅水墨画。首次参与打扫的吴文秀，宛如画家



陈美华边清理边反省自己，日后要更用心，除了协助清扫外，要常来刘阿姨家，把她当自己的邻居，邀约更多人一起陪伴。摄影/卢志琴

一般，时而扫地，时而清洗拖把。低头忙活的她脱口而出：“能够让老人家住得舒适一点，是值得的。”

生活器具、衣物布满粉尘，过期食物散发着异味，满屋的东西，能用到的没几样。吴文秀表示，此次打扫“色香味”俱全，真的是生活“大餐”。也更加提醒自己，要断舍离，把自己的家整理干净。

望着刘阿姨的背影，守在垃圾堆旁的陈淑华叹气：“真够呛哦！”经社区干部陈刚一通又一通电话的协调，两辆垃圾车终于来了！“年底，大家都很忙。清了上万次了，清扫比

不上她捡拾的速度。”一位环卫人员一边装车，一边苦笑道，对刘阿姨的行为早已习惯。

社区还邀请了城管、消防等单位的工作人员到现场，劝说刘阿姨平常要注意公共场所的整洁及安全隐患；也邀请了管理公房的工作人员，为刘阿姨居住的公屋多个漏水处进行勘察，并即刻商议整改方案。

“邻居对她还是比较有意见，希望她慢慢改掉习惯，与邻居相互督促、互相帮忙，和邻里能融为一体。”陈刚感恩志工多年来，对社区生活比较困难的家庭，给予长期的关怀。



社区干部陈刚多次协调，载走了两车垃圾。环卫工人的声音远远传来：“清了上万次了，清扫比不上她捡拾的速度。”摄影/江采晔



看着清理后整洁一新的家，几个小时前还被刘阿姨嫌弃的志工，如今被她紧紧拥抱着，口口声声道着感恩。摄影/江采晔

走在刚冲刷后的过道，看着经修剪、整理后的花草草，朝出暮归的陈女士睁大眼睛，好奇地四处张望，仿佛这是一条陌生的路。她不禁惊呼：“现在太好了，我们心情也舒畅。”于是径直走进了刘阿姨的家，想一窥究竟。

“哇，太干净了！”陈女士对着刘阿姨笑着说：“家，要这样才好，不要再捡那些七七八八的，这样人住得舒服，身体也健康。”陈女士走进餐厅，又顺着走进了厨房，东看看西瞧瞧，不断地点头说道：“太好了，

真好势！”她笑着对刘阿姨说：“有他们的关心，你很幸福。”刘阿姨双手合掌，一脸甜蜜，轻声道感恩。

一脸满意的刘阿姨，也向每位志工道感恩。几个小时前，还被嫌弃的志工，被她紧紧拥抱着；卸下“垃圾丢捡”大戏角色，两位古稀长者相拥，感恩彼此的相互成就。

“墙角数枝梅，凌寒独自开。”三角梅挺拔向上，盆栽倚着墙，错落有致。老城区的巷弄，忽然响起“这入户花园真美”，顿时笑声回绕，暗香萦来……

■



我们就是您的儿孙

撰文 / 黄结娴、陈少芬、陈彩霞、何健成 摄影 / 关国新、麦建峰、陈士勇

志工说，得知廖婆婆离去的消息，顿时觉得心里空了一拍，像是自己的亲人走了。“我现在路过廖婆婆生前居住的房子，都会情不自禁地回望几眼，回想起陪伴廖婆婆的那段时光。”

“廖婆婆，您无儿无女，人生的最后，我们陪您一程。”2023年11月6日晚上10点，志工陪伴了四年多的廖亚柔婆婆，因患脑中风，入院半年后医治无效，在病床上安然离世。

柔(en)，在广东方言里是“瘦小”的意思。晚年的廖亚柔婆婆，人如其名。廖婆婆出生于1946年11月28日，佛山顺德人，没有孩子，老伴在2002年病逝后，她就成了孤寡老人。

廖婆婆四肢无力，行动不便，经济来源全靠政府资助，是村里现今唯一的五保户。

2019年5月初，志工收到莲塘村委会邀请，希望慈济志工能给予老人家日常居家关怀陪伴。经过一段时间的勘查，志工团队共识后，2020年7月20日，慈济志工一行四人在管理区干部的引领下，敲响了廖婆婆家的门。

廖婆婆住在约60平方的自建房，房屋为上世纪60年代的砖瓦结构，墙体斑驳，瓦顶破落，客厅里最显眼的家具是一个靠墙而立的老式电视柜。全屋只有一个窗户，阴暗潮湿，即便在炎炎夏日，仍有一股发霉的味道扑面而来。

老人家长期独居，墙壁、窗台落

满灰尘，房梁上布满蜘蛛网，残破的天井盖烂了好大块，“别有洞天”地透着阳光，也透着风雨。

客厅一角的简易饭桌上摆满一堆杂物，还有已经变质的饭菜。洗碗盆里的碗筷似乎已泡了好几天，冷饭菜汁在排水沟里散发着难闻的气味。

志工见状，立即分成两组，一组陪廖婆婆聊天，一组挽起袖子搞卫生。洗碗筷、擦地板，抹桌子，再把脏衣服洗干净晾起来……忙活了快1小时后，志工再次围坐在廖婆婆身边，屋里的空气闻着都清爽了许多。

之后的每个月，志工都会来探望廖婆婆，依然是一组陪伴婆婆聊天，另一组里里外外地打扫卫生。婆婆每次看到志工，都笑逐颜开。志工



志工一行在管理区干部的引领下，敲响了长年独居的廖婆婆的家门，陪廖婆婆聊天，关怀她的日常起居。摄影/关国新



①



②



③

(图①②③) 每个月, 志工都会来探望廖婆婆, 依然是一组陪伴婆婆聊天, 另一组里里外外地打扫卫生。摄影/关国新

(图④) “婆婆, 您的蚊帐里面藏着好多蚊子呢, 我们帮您把它们赶走!” 廖婆婆衣食住行的细节都逃不过志工的眼睛。摄影/关国新



④

开玩笑地问婆婆：“欢迎我们来看您吗？”婆婆则很认真地回答：“欢迎你们来！你们买东西给我吃，还帮我搞卫生，我很开心。”

廖婆婆会“撒娇”

慢慢地，志工和廖婆婆处成了家人，婆婆衣食住行的细节都逃不过志工的眼睛。

“婆婆，您的棉被都发黑长霉点了，我们给您换一床新的！”

“婆婆，这大冷天的，您怎么还光着脚丫子呢，冰凉冰凉的，抬一下脚，我们给您把袜子穿上，再给您买双毛毛拖鞋！”

“婆婆，您的蚊帐里面藏着好多蚊子呢，我们帮您把它们赶走！”

“婆婆，屋里有蟑螂，下次我们给

您带一个有盖子的箱子放碗筷，再带一个放凉开水的水壶，一个隔热的双层不锈钢碗！”

“婆婆，您走路不方便，我们送一根拐杖给您！”

一声声甜甜的“婆婆”此起彼伏，这位从未感受过儿孙福的老人，一下子变得“儿孙满堂”。

熟络了之后，廖婆婆还会向志工“撒娇”。

“我很喜欢看《十二家房客》，但这电视我不会调！”

“没问题，我帮您调好，您一打开电视就是这个台了！”

“我想吃西瓜！”

“好好好，给您买！”

“隔壁村有一家做了二十几年的云吞面老字号，他家的面可好吃了，我想吃！”

“行，下次带过来给您尝尝！”

“哈哈！”大家都开心地笑了，心满意足的笑和宠溺的笑交汇成动人的乐章，在久违了欢声笑语的房子里回响着。

志工有时候也会跟廖婆婆来点儿

小小“恶作剧”。有一次访视，志工又给廖婆婆捎来了她最爱吃的云吞面，进门的时候志工悄悄地把盛着面条的保温瓶藏在身后，然后问婆婆：“您吃饭了吗？”婆婆不假思索地回答：“吃过了。”“哎呀，您都吃过了，那我们带来的云吞面怎么办呢？”婆婆一听到“云吞面”三个字，精神为之一振，恍然大悟说：“我还没吃，还没吃！”

“哈哈！”志工笑着把云吞面倒进婆婆的碗里，看着她有滋有味地吃起来。志工陪在一旁，嘴上叮嘱婆婆慢点儿吃，心里是说说不出的喜悦和满足。

旧屋换新颜

每次探访廖婆婆，志工都会邀约村干部李丽君女士（廖婆婆的监护人）及工作人员一起参加居家关怀及打扫卫生，过程中，他们真切感受到志工真诚的陪伴和务实细致的关怀。

在志工的带动下，村委会决定由村里出资为廖婆婆修葺房屋及居家清扫。几天过后，廖婆婆的房子便“旧貌换新颜”。原本掉皮发黑的墙壁粉刷成了明亮的白色，有个大洞的天井棚也换成了

全新的星瓦棚。在志工的建议下，门口两侧的墙上，还安装了不锈钢扶手，方便廖婆婆进出时扶握。

修葺完毕，廖婆婆仿佛住进了新家，整洁明亮，舒适方便。新春来临之际，志工为廖婆婆家贴上“春”和“福”字，再摆上几盆年花，用心布置后，廖婆婆的家变得喜气洋洋，年味儿十足。

廖婆婆经常坐在家门口的石板凳上晒太阳，与路过的邻居打招呼。访视时要是碰巧遇上廖婆婆坐在门口，志工也会一起坐到石板凳上跟廖婆婆聊天，聊到高兴时，欢声笑语串串响起，邻居们都为志工竖起大拇指，说很久没见廖

婆婆笑得这么开心了。

志工唱祝福歌给廖婆婆听，听着熟悉的旋律和祝福满满的歌词，廖婆婆脸上绽放着幸福的笑容，也拍着手跟着轻哼，在街坊看来，这是一幅多么美好的画面。

此情可待成追忆

在志工眼里，廖婆婆是个乐观开朗又重感情的人。廖婆婆年轻时曾是优秀共产党员，谈起这段往事，她眉飞色舞甚是骄傲。

家里的墙上还挂着她年轻时到外地旅游的照片。她指着照片说：“这是哪里哪里，我去过的！”然后话匣子就



志工陪廖婆婆在屋前的石板凳上聊天，唱祝福歌给婆婆听，好似婆婆的亲人，这是一幅多么美好的画面。摄影/陈士勇



志工陪廖婆婆聊天，听她讲过往的人生故事。乐观开朗又重感情的婆婆说：“人生知足常乐，不去想不开心的事情。”摄影/陈士勇

打开了。志工问她：“婆婆您为什么总是笑眯眯的呢？”婆婆说：“人生知足常乐，不去想不开心的事情！”


廖婆婆很懂得感恩。她记性不好，很多人的名字都记不住了，但她清楚记得村干部李丽君，她的监护人，一个关心她、在乎她、对她好的人。后来慈济志工来到了她身边，给她洗衣服、搞卫生，买好吃的东西给她，她也慢慢记住了这些志工的面孔。有时候志工逗她：“婆婆，是谁给您买的云吞面呀？”婆婆会双眼往大家脸上扫一圈，然后精准地指出来：“是她！”

廖婆婆还很重感情。年过七旬，婆婆的身体状况亮起了红灯，精神状态也在走下坡路，一个人呆在家里总有诸多不便。志工曾劝婆婆去老人院，那里有专职护工照料起居饮食，生病了也会有人照顾。但廖婆婆怎么劝都不愿意去，她说已故丈夫的骨灰就放在家里，她要陪着他，直到人生的尽头。

人生无常，有些事情发生得毫无征兆。2023年4月中旬，志工接到居委会君姐的电话：廖婆婆突发大动脉脑中风住院了，由于病情严重被送进了重症监护病房。

志工在君姐的陪同下前往医院了解情况。医生诊断廖婆婆大脑90%以上血管闭塞，有可能成为植物人，要依靠医疗设备延续生命。婆婆在医院医治了大半年，没见好转，同年11月6日晚上10点，她走了。

志工说，得知廖婆婆离去的消息，顿时觉得心里空了一拍，像是自己的亲人走了。“我现在路过廖婆婆生前居住的房子，都会情不自禁地回望几眼，回想起陪伴廖婆婆的那段时光。”

廖婆婆的晚年虽然孤独，但她豁达、知足、感恩，会记住每个人对她的好，饱经沧桑依然笑对生活。陪伴廖婆婆的时光里，志工也体会到生命的无常、行善的快乐和行孝的幸福。 

弘扬美德 幸福邻里

为弘扬雷锋精神，传播志愿服务理念，慈济基金会联合昆山齐贤社区、大学园区社区、江浦社区卫生服务中心在时代文化家园小区中心广场举办「弘扬雷锋精神·构建幸福邻里」学雷锋日活动。

撰文 / 丁凤娟、孔莉娟
摄影 / 陈光敏、李秀娟、徐飏、顾寅春、吴震



摄影 / 陈光敏

清晨6点多，志工从四面八方赶往昆山时代文化家园小区的环保之家，大爱妈妈、志工以及社区志愿者，一起忙着活动前的准备，搬桌子、搬椅子、铺桌布、搬运各种物品，小推车、平板车来回在环保之家和社区广场间奔跑着。

社区阿姨穿着“红军服”、红色舞蹈服，叔叔们戴着红围巾在寒风中彩排站位，鼻子冻得通红，慷慨激昂地一遍又一遍歌唱着《学习雷锋好榜样》。志工利用空闲邀约社区的大爱妈妈一起排练手语《手牵手》，欢乐喜悦的气氛不断吸引着居民驻足。

活动筹备近乎一个月，从活动流

程、展位邀约确定，人员定位、物资准备等等，事无巨细一一准备着，每一位志工和大爱妈妈、志愿者都用心付出，期盼着活动圆满举行。

雷锋精神 幸福邻里

阳春三月，连绵阴雨比往年寒凉，天气在乍暖还寒中终于放晴，最低气温却仍在1°C。3月2日上午9点30分，大家期待已久的“弘扬雷锋精神·构建幸福邻里”活动正式开始，随着激情高昂的音乐声响起，台上的居民和志愿者豪情壮志地演绎了《学习雷锋好榜样》。“学习雷锋好榜样，艰苦朴素永



清晨6点多，志工和大爱妈妈开始准备各种活动物品，她们推着交换用的书籍和玩具等来到现场。摄影/李秀娟



活动正式开始，一首大合唱《学习雷锋好榜样》完美呈现。大家用嘹亮的歌声，表达对雷锋精神的敬仰，用力唱出心中的热爱。摄影/徐飏

不忘……”在场的每一位都被深深地感染，一起高唱起来，仿佛回到了那个充满奋斗精神的青春岁月。

志工桂荣进是时代文化家园的居民，此次担任雷锋互助日的主持人，他饱含深情娓娓道来：“1963年3月，全国人民开始积极响应学习雷锋精神，让雷锋精神从此扎根于每个中华儿女的心中。这次活动旨在鼓励更多居民，向雷锋同志学习，向英烈们致敬！积极投身志愿事业，传递爱心，敦亲睦邻，为构建幸福、美好、和

善、和谐的社区，奉献自己的力量，协同社区完成共建、共治、共享，从而达到共善的目标。”

雷锋互助日的总召集人于苗苗，也是时代文化家园的居民，她以身示范，凝聚邻里，为社区共善默默奉献自己的力量。作为志愿者代表，于苗苗真情发言：“在参加志愿者服务的这几年，我切身感受到自己的成长，虽然牺牲了很多时间，有时候也会感到累，但是看到越来越多的热心邻居也愿意付出爱心来温暖身边的人，感到



齐贤社区书记刘凯（左二）与大学园区社区书记徐浩（右三）代表社区居委会向慈济基金会赠送锦旗。摄影/徐飏

满满的幸福和快乐。”于苗苗鼓励更多邻居一起加入，带着孩子们一起学习雷锋精神，一起帮助身边更多需要帮助的人，给孩子们做一个好榜样。

慈济基金会代表杨华感恩社区对基金会工作的支持，表示雷锋精神就是为人民服务，我们每一个人都可以为人民服务，相互成就共善社区，提升幸福感。大学园区社区书记徐浩致辞：“看到社区志愿团队不断壮大，希望慈济志工和社区志愿者们发挥更大的力量，把周边社区带动起来，把志愿服务和志工精神发扬光大，希望更多的大爱妈妈、小朋友、长者一起

加入志愿团队。”

齐贤社区书记刘凯说，雷锋是家喻户晓、耳熟能详的榜样，雷锋用他短短22年的光阴，展现了让人震撼的道德力量和人格魅力，雷锋精神滋养了一代又一代的中华儿女，无论时代如何变迁，雷锋精神是永远不过时的。它给我们注入了源源不断的动力，希望大家加入到慈善团队中来，帮助更多的人，享受更好的生活。

为表彰慈济基金会的不懈努力，社区特地制作了锦旗，由齐贤社区书记刘凯和大学园区社区书记徐浩代表社区，为慈济颁授锦旗“慈善为怀、

善行天下、社区共善、邻里和谐”，并共同签署社区共善五年合作协议，台下居民掌声不断，共同见证这具有重要意义的历史时刻。

服务站点 共善循环

雷锋日活动最大的一个亮点——从2023年的9个服务站点，扩充到2024年21个服务站点，包括健康咨询、长者理发、旧物置换、乒乓球桌游、变废为宝、健康厨房、志愿者招募等。

很多服务站点排起长队，居民们参与的热情也很高涨，志愿者曹萍在时代文化家园结婚、生子，住了8年，对社区特别有感情，虽然已经搬到对面的社区居住，有活动时，她还回来参加。今年的雷锋日活动她负责计算机和手机维修，她感慨，社区的邻居们特别热情，都愿意把闲置的东西拿出来交换，延续物命。她说：“在这里生活，邻居们都互帮互助，对小孩很好，就像自己的孩子；有了环保之家，邻居更有凝聚力，大家经常在一起，就像一个大家庭，很和谐，很幸福。”

变废为宝的站点被小朋友们包围着，志工陈云认真教小朋友用包水果的泡沫网做灯笼和“草莓”，小朋友神情专注，一步一步学习制作。10岁的戴骏阳小朋友兴奋地说：“今天的活动很有意思，也很有创意，特别喜欢变废为宝，把那些不用的瓶盖、水果的套子



（上图）社区大爱妈妈陈女士（左）以前是护士，退休后，她利用自己的专业知识为居民服务。摄影/李秀娟

（中图）健康厨房摊位由志工卫丽娟（左一）、林廷凤（左二）负责，她们向居民介绍健康饮食的方法。摄影/李秀娟

（下图）旧物置换摊位很受居民和小朋友的欢迎，摊位前挤满了大小朋友。志工朱巧富（右）向参与的居民介绍活动内容。摄影/李秀娟



小志愿者陈佳楠最能吸引小朋友，他先和小伙伴分享“环保十指口诀”，再一起桌游互动巩固环保知识。摄影/徐飏

做成花、玉米、草莓；还学到了垃圾分类。”戴骏阳熟练地比划着环保十指口诀，“瓶瓶罐罐纸，电一三五七〇；我们还要学雷锋助人为乐的美好品德，同学有难，帮助同学。”

“耆乐融融”摊位吸引了不少老年朋友，长者们翻看着“耆乐融融”活动相册，听着志工介绍，了解到“耆乐融融”活动也要在社区开办，便纷纷报名参加。志工杨东清说：“目前有24位报名，有的阿姨或叔叔帮着老伴一起报了名，还有的是子女

为父母报的名。‘耆乐融融’让老年人老有所为、老有所学、老有所乐，大家都愿意让自己的业余生活更丰富一些。”

长者们对测量血压和健康咨询的参与度很高，总计血压测量200位，血糖测量80多位。社区医生周晓慧为大家发放健康知识宣传单，耐心为长者讲解。周晓慧分享：“平时也会积极和社区合作，做一些测量血压、血糖等健康促进的活动，包括给居民讲解全科或健康促进的知识，为他们答疑

解惑。”

来自昆山第一人民医院的黄华萍医生，平时也会经常参加医院组织的义诊活动，这次特意带儿子来，帮忙协助登记老年人血压。说到社区义诊的意义，黄华萍说：“在社区，居民会更感亲切，有什么问题也会问得较细，我们也会聊些家常，这样气氛更轻松，居民也更愿意接受。”

互帮互助 和谐社区

健康故事屋的摊位前，爱看书的宝宝们都舍不得走。志愿者谈志兰热情地邀请家长一起读书，分享亲子书袋是推动培养孩子养成良好阅读习惯，按照不同年龄段阅读的纯公益活动，书袋交换的同时还有家长学堂，父母与孩子共同学习成长。家长刘柯带着孩子听完讲解后，高兴地登记报名，他说：“小孩要从小培养阅读的习惯。有这个书屋，可以资源共享，不浪费，还有阅读的氛围。绘本的传递，可让更多的孩子接受到绘本的知识。”

整个站点排队最长的要属长者理发区，细心的志工给每位排队等候的长者先发号，请他们坐在椅子上等候，长者们理完发满心欢喜地说：“理发师很专业。”义剪3人组共服务30多位居民，王敏和她的先生陈兴以前开理发店，手法娴熟，长者们都赞叹夫妇俩的手艺好。

王敏说：“专业理发十几年了，后来在家带孩子。现在可以帮到一些行动不便的老人，上门理发，为他们保持一个庄严的形象，很开心。”先生陈兴朴实地说：“我们要学习雷锋，做一些自己力所能及的事，这个社区氛围很好，居民看上去都很快乐、很热心，希望这样的社区越多越好。”

广场上，一个个摊位，志工、社区志愿者，热情地为居民讲解分享，居民顺着这21个摊位缓缓移动，或驻



志工王敏和先生陈兴一早来到定位点为长者理发，两人已理发十多年，手法娴熟，长者们都赞叹夫妇俩的手艺好。摄影/李秀娟

足观看、或聆听解说、或交流互动。

社区共善 大爱共伴

各社区领导干部也在各摊位间和志工、居民互动。大学园区社区书记徐浩高兴地分享，四年的接触看到了一个慈善组织给时代文化家园社区带来的变化。“慈济志工给社区居民带来更平和的心态，特别当志工加入调解协调的时候，一些激烈的矛盾都能缓和下来。希望慈济能用专业的力量，把周边社区带动起来，为更多的居民服务。”

齐贤社区书记刘凯也分享：“慈济基金会对于基层的慈善事业有着非

常大的帮助，特别是前期和志工一起入户关怀，更好地帮助有需要的群体，也能融入更多的社会资源帮助他们，提升幸福感。”

志工褚影感恩社区书记们亲力亲为走入弱势群体的家庭，在人生遇到困难的时候，让他们感受到这份爱和温暖，也愿意付出这份爱。褚影说最初只有6位妈妈响应志愿活动，但因一念恒心，从别人的不认可到如此多的家庭愿意一起来付出，看到了志愿者的精神和爱，感受到互帮互助的力量。

午餐后，刘凯继续和志工一同前往成成家入户关怀。29岁的成成，



在新时代文明实践的展示板前，齐贤社区书记刘凯（右一）为居民讲解发生在身边的雷锋式的感人故事。摄影/陈光敏



所有志愿者、表演团队代表上台与领导嘉宾一起合影。三月的阳光照耀着时代文化家园小区的广场，也照进了每个人的心田。摄影/徐飏

出生时因医疗事故，造成智力二级残疾，智商只有七八岁，成成的妈妈陈女士退休在家照顾他。陈女士退休前是医务人员，这次参加志愿服务后，开心地说：“今天测量100多位居民的血压，耳朵都夹得疼，血压仪按得手都没力气了，但真的挺开心的。帮助别人过程中就不会想乱七八糟的事情，全心全意地投入去帮助别人，挺快乐的。”正因为自己从苦难中走出来，知道其中的苦。陈女士希望带动类似的家庭走出心灵的困境，拥有感受幸福的能力。她说：“只要需要，我都愿意去付出！”

“只要能帮助别人，我愿意！”

志工走出成成家，内心的感动久久不能平息，为母则刚，因爱升起无限的力量。因社区共善，爱与爱相互凝聚，相互陪伴，愿我们共同用爱温暖更多人，让每个人都有幸福力。

三月的阳光虽还不热烈，却已悄然揭开春天的序章，照耀着时代文化家园小区的广场，也照进了每个人的心田。爱的阳光，随着时间流淌，必将如同雷锋精神一般，以其深沉而热烈的力量，鼓舞着大家携手并进，共创美好社区。同时，期盼着用专业的力量，把周边社区带动起来，让更多人加入到社区共善、幸福邻里的队伍中来，让爱的温度传得更远更远……

厝边脚兜 人间情暖

撰文 / 陈建秀 摄影 / 黄德欣、王慧娜

慈济志工与六位理发师，应厦门思明区鹭江街道大同社区干部邀约，参与在公园举办的“传递爱心·情暖长者”迎新春活动，为长者居民提供义剪服务；还有为长者测血压、血糖。志工和蔼可亲的笑容、温柔的声音、贴心的照顾，让长者感到轻松愉悦，纷纷笑开了颜。

位于大同社区的老剧场文化公园，被称为“厦门老城区的透气孔”。入口处的景观橱窗设计成胶片形状，陈列着老放映机、闽南戏曲服装、电影票、电影海报等，让人犹如坐上时光机，穿越感受一百年来厦门的市井民生。

2024年1月31日，慈济志工与六位理发师，应厦门思明区鹭江街道大同社区干部的邀约，参与在公园举办的“传递爱心·情暖长者”迎新春活动，为长者居民提供义剪服务。

志工把热腾腾、香气四溢的茶水和可口点心，递到等待的长者手中，暖手又暖胃。尽管彼此间还不熟悉，但在默契和互相点赞的氛围中，一股暖流涌上心头，驱散了冬日的寒冷。刚从医院退休的志工周婉霞和黄玉兰，细心为长者测血压、血糖。志工和蔼可亲的笑容、温柔的声音、贴心

的照顾，让长者感到轻松愉悦，纷纷笑开了颜。

新春焕新颜

临近春节，各家理发店生意愈发红火，理发师经常忙得顾不上吃饭。身为理发店店长的颜振友和太太张爱琴及四位理发师，得知长者的需求，仍前来参加义剪。他们根据每位长者的要求，无论是剪发、造型还是修剪胡须，都以专业的态度和精湛的技艺，让长者感受到宾至如归的舒适和满意。

“如果去理发店理发，我们要排很长的队。”86岁的张奶奶主动与志工拥抱，她说：“理发的感觉很好，理发师很优秀、很专业，你们服务周到，人很亲热，像一家人一样。”

志工发现杨阿姨的指甲有点长，立刻拿出指甲钳，细心为她修剪，温



（上图）86岁的张奶奶理发后，主动拥抱志工说：“你们服务周到，人很亲热，像一家人一样。”摄影/黄德欣

（下图）受遗传性眼疾困扰，杨阿姨平时在修剪指甲时常常剪不到位，志工发现后，立刻拿出指甲钳，细心为她修剪。摄影/黄德欣





“小雨来了，更要专心理发。”小雨忽至，现场的理发师依旧专注理发，志工及时为长者撑伞挡雨。摄影/黄德欣

馨的举动让杨阿姨倍感惊喜和感激。受遗传性眼疾困扰，杨阿姨在修剪指甲时常常剪不到位，她感慨道：“没想到，现场还提供这么贴心的服务。”平整的指甲、干净利落的发型，让杨阿姨容光焕发，她开心地说：“理发师走进社区，对于我们来说真是太方便了。”

雨中大爱之歌

天空突然下起小雨，志工立刻为长者和理发师撑起雨伞，保护他们免淋雨水。潘主爱专注着理发，她说：“如果不专心，眼神不集中，剪出的发型可能会不对称，就像挖了个坑一

样不好看。下雨了，更需要专注，让长者拥有更好的精神面貌。”最美的不是下雨天，而是一把小伞，撑起了一片天！

细雨蒙蒙，理发地点转移到“老剧场讲古场”，沉寂的讲古场热闹起来，演绎着“理”邻为美的现代故事。张奶奶虽已过耄耋之年，依然心灵手巧。她特意从家里带来剪纸作品，在讲古场向志工介绍剪纸手艺。两条栩栩如生的“龙”映入志工眼帘，张奶奶告诉大家，这两条“龙”先剪后刻，完成作品大约用了半小时。张奶奶还展示了四张不同形状的窗花剪纸，张张精巧细致，志工连声

夸赞。

听到公园里欢快的热闹声，李奶奶冒着小雨跑来看个究竟。她原本准备烫头发过年，看到现场这么多人理发，也稍作修剪。李奶奶连连称赞理

发师：“您真好！”雨珠滴答作响，伴随着志工亲切的话语、理发师利落的理发声，长者的称赞声……交织成一曲人间的大爱之歌。

雨停了，义剪移至户外继续进

（上图）耄耋之年的张奶奶心灵手巧，特意从家里带来剪纸作品，在讲古场向志工介绍剪纸手艺。摄影/黄德欣

（下图）细雨蒙蒙，理发地点转移到“老剧场讲古场”，沉寂的讲古场一下热闹起来，演绎着“理”邻为美的现代故事。摄影/黄德欣





志工和社区助老员（右三）、理发师张爱琴（左一）及蔡阿嬷的儿媳妇吴女士（右二）共同配合，确保阿嬷理发舒适和安全。摄影/王慧娜

行，又吸引了一些买菜、接送孩子的长者。看到长者带来的菜篮子，志工觉得格外亲切，赞叹长者践行少用塑料袋、爱护环境的环保理念。

把爱送到家

现场义剪持续进行，社区工作人员带着志工和理发师入户义剪。雨淅淅沥沥地下着，狭窄的巷弄，伞下的人相互谦让，展现了邻里之间以礼相待的良好风尚。

听闻志工和社区助老员要来，99岁的蔡阿嬷由小女儿何女士搀扶着走到客厅。看到蔡阿嬷脚上穿着一双拖鞋，担心阿嬷受冻，志工连忙蹲下身，为她穿上袜子。理发师张爱琴倾

听阿嬷的家人对发型的建议后，便耐心地理发。儿媳妇吴女士用双手托住阿嬷的下巴，志工则提醒蔡阿嬷保持不动。大家一同配合，确保阿嬷的舒适和安全。

理发后，蔡阿嬷感觉神清气爽，她竖起大拇指称赞，并祝福大家身体健康。吴女士开心地对阿嬷说：“您高兴，我也高兴了，您看起来像个美女！”阿嬷腼腆地笑了起来，不好意思地说：“我这个年纪了，哪里会美呢？”“您这是老来俏！”蔡阿嬷笑得更开心了，左手紧紧握住郑淑绸的手，右手紧握住陈建秀的手，一直舍不得松开。阿嬷感激地说：“谢谢你们！”

在何女士的提议下，大家在和

乐融融的氛围中合影。何女士高兴地说，要把这张照片分享给在法国的姐姐、其他家人。尽管蔡阿嬷有六个子女轮流照顾，但因出门不便，她的头发很长了。入户义剪既可为行动不便的长者提供方便，又能给予他们温暖和安慰，缓解孤独感，让长者感受到爱和陪伴。

参加入户义剪，让理发师张爱琴深深感受到长者对关怀和陪伴的需求。她感慨地说：“看到老人家，我想起在老家生活的爸妈，我应该多回去陪伴他们。关爱长者，就像把我对爸妈的爱延续到了他们身上。”

大同社区的助老员苏志平表示，俗话说“远亲不如近邻亲”，因子女大多不在身边，长者常会感到孤独。通过义剪，让长者走出家门，和老邻居一起泡茶聊天。“看到老人开心快乐，我也很欢喜。”

“为长者测血压、血糖、理发，看似简单，但他们很需要。邻里有需求，我们就走进去，和长者互动、送温暖，像一家人一样。”志工李赤军说。

人间真情，最抚凡人心！厝边脚兜弥漫着各种香气，茶香、饭香、菜香，甚至是空气中的芬芳，还有那令人心醉的人情香。



应蔡阿嬷的女儿何女士（后排中）之邀，大家在和乐融融的氛围中合影。何女士说，要把这张照片分享给在法国的姐姐和其他家人。摄影/王慧娜

老有所为的大课堂

撰文 / 孙晓梅 摄影 / 吴青山、孙晓梅

2024年苏州慈济春夏“耆乐融融”长者活动班在苏州慈济志业园开班。新老学员欢聚一堂，在志工精心组织的活动中度过开心的半天。老学员分享自己过往的学习成绩和参加慈济活动的感受，新学员也收获了感动和惊喜。



虽然行走不便，但学员晏华还是被优雅的场景吸引，拍照留念。摄影/孙晓梅

2024年3月27日，苏州慈济春夏“耆乐融融”长者活动班在苏州慈济志业园开班。该活动自2018年开启，又将揭开新的一页。

走进活动场地，映入眼帘的精心布置给大家赏心悦目的惊喜。桌上摆放的插花作品，典雅高洁；旁边摆放的水果点心，不仅是美味的代言，更是志工对长者学员衷心的祝福。学员们纷纷举起手机拍照，将这番心意留作长久的纪念。

人气兴旺的大课堂

学员商林珍是连续三年参加“耆乐融融”班的老生了，她早早地来到志业园区，满心欢喜地迎接经她引荐，成为耆乐融融班新同学的老朋友。

当天的开班活动，商林珍还要演绎走秀节目。这对她，已不成难题。去年秋季，苏州慈济和学士社区的联谊活动中，她还曾为上台时被众人瞩



春暖花开，参加“耆乐融融”活动的新老学员一起为最美不过的年华添上浓墨重彩的一笔。摄影/吴青山

目演绎健身操而发怵，但现在她已能从容面对。

商林珍说，后来又有登台演绎的经历，还在志业园区为环卫工人打餐，参加为环卫工人“冬送暖”的活动，前几天又参加助学金发放活动。“懂事的孩子们让我太感动了，这里就像我的家，有什么可紧张呢？”

在“耆乐融融”太极班学习了一年健身课的吴晓玲，也是为环卫工人打餐、“冬送暖”活动的积极参加者。这次春夏班，除了健身课，她还报了合唱班。“挤也要挤出时间来这里，因为我喜欢！”

吴晓玲规划好时间，以后周四上午来志业园区做环保，中午参加品书会，下午再参加合唱班，身心都能得

到锻炼。她说：“去年冬天很冷时，都能过来为环卫工人打餐，现在春暖花开，就有更好的条件来学习了。”

曾参加书法班的学员晏华也开着她的电动三轮车来到志业园区，她从小伤残，走路不便。她的同学，慈济志工程惠荣赶了过来，虽然年过七旬，但惠荣依然弯下腰，全力相助。看到新、老同学的到来，程惠荣很感慨：“能来‘耆乐融融’班对大家都好，这里不不仅可以学习，还能发挥余热，参加爱心活动，‘课堂’其实很大。”

去年报班后，因为摔伤而请长假的顾丽霞，为能参加当天的活动感到非常开心。她家住斜塘，需要转两次公交还要坐地铁，但路途的遥远并不影响她内心的喜悦。

顾丽霞说：“为能参加‘耆乐融融’班，我已经找好了可以在路上结伴的同学。”这学期，她继续上学期的书法班，还报了合唱班，虽然年纪大了，音不准，但还是信心满满。她说：“除学习之外，也想为志业园区做点贡献。”

老有所为的欢喜

开班仪式，学员们积极参与。合

唱班老师邱芳娴指挥全场齐唱《让爱传出去》；书法班老师耿浩点评去年书法班学员的作品；健身课顾晓华老师带领他的团队和老学员们演绎“易筋经”身法。

现场，志工还为去年秋季班参加环卫工人打餐等活动的学员戴上亲手制作的小红花。已满89岁高龄的学员张丽珍分享：“环卫工人很辛苦，我愿意献一份爱心为大家服务，我很开



（上图）长者中，已89岁高龄的学员张丽珍分享说：“能为环卫工人付出，我很开心。为能在志业园厨房做志工，我已经办了健康证！”
摄影/吴青山

（下图）去年书法班学员展示书法作品。
摄影/吴青山



长者学员与志工身着用回收的(PET)塑料瓶再制成的各式环保衣物，开心走秀，展示长者风采。摄影/吴青山

心。为能在慈济厨房做志愿者，我已经办了健康证！”

环保理念分享是此次活动的重要一环，气候引发的灾难不可小觑。“你的一小步影响地球下一步”。志工杨丽霞说，“我们都是在勤俭节约的家风中过来的一代人，面对全球环境危机，坚持这样的良好家风，也是在生活中力行环保。”

杨丽霞还介绍了慈济的环保行动，长者志工在环保活动中的“老有所为、老有所乐”的行动，让学员们看到这“一小步”给自身带来的积极意义。

当场，就有学员为环保迈出了一步。商林珍、苏华等老学员和志工一起，穿上了用回收的(PET)塑料瓶再制而成的服装，来了一场走秀；志工则演绎赈灾小品，让大家一起见证“垃圾”的华丽变身和爱心的延续。

学员顾丽霞几乎全程都举着手机拍摄记录，她说：“要把这里所经历的带回去，给儿子看看。”

第一次来到“耆乐融融”班的新学员张文艳收获到意料之外的惊喜。她发现演绎小品的慈济志工顾小华，竟是她多年前的邻居，自拆迁后，两人就没再见过，没想到顾小华现在是“做环保越做越开心”的志工。顾小华也很激动，两人手拉手一起合照，为久别重逢、也为再续前缘的新开端。

慈济志工张瑾送上祝福：“慈济是温暖的大家庭，欢迎大家回来。祝福大家一直都年轻、一直都漂亮、一直都好学、一直都健康！”

正是2024年春天最美的时候，“耆乐融融”长者班的学员们又要为他们最美不过的年华添上浓墨重彩的一笔。





摄影 / 张瑶

春暖花开 情牵热血

撰文 / 摄影 上海真善美志工

上海市血液中心携手慈济基金会举办第三届“美丽上海·卷袖之爱”2024无偿献血倡导活动周，自2024年2月24日启动，3月2日圆满结束。志工用手语、微笑、暖心茶及细细嘱咐，感谢每一位爱心人士的热血相会，感谢他们为更多需要帮助的人点亮生命的希望之光，也为这个倒春寒增添了一抹暖意。

点滴爱心汇聚美善，共建守护生命的墙。正月里的上海，春寒料峭，上海市血液中心携手慈济慈善事业基

金会举办第三届“美丽上海·卷袖之爱”2024无偿献血倡导活动周，自2月24日至3月2日，志工每天在豫园景区

的献血车外向路人倡导。八天时间，共有169位爱心人士参与，125位成功献血，共计献血量35400毫升。

2月24日当天，上海阴雨绵绵，冷风瑟瑟。纵然在这阴冷的天气下，还是有很多游客来豫园赏灯，更有许多热情的志愿者在寒风中伫立倡导，邀约行人和游客献血救人。

志工在献血车上拉上“美丽上海·卷袖之爱2024无偿献血”横幅，对面街道的店铺飘来经典歌曲《上海滩》，慢慢地，天空飘零的雨点停了下来，好像也在为这场爱的活动祝福。

“邀到一个人啦！加油！”志工激动地相互勉励。献血车上，志工王亚琴依然沉浸在喜悦中：“正好，他今天来城隍庙。”第一位被邀约的献血者杨金樵，在浦东工作，元宵节来豫园赏灯。

站了半个多小时的王亚琴，感受着脚底的冰凉，努力迈开脚步，展开冻僵的笑脸，对着迎面而来的杨金樵说：“帅哥！要不要献血救人？”杨金樵回答：“好的！”这一声的肯定，给了志工无比大的信心，也点燃了当天献血的热情。

杨金樵完成献血下车时，志工赶忙上前嘘寒问暖。他说：“元宵节，刚好走到这里，看到这个活动，你们都很热情，自己也算是在做一件好事情。”在这特别的日子里，对第一次

献血的杨金樵将会是非常难忘且有意义的回忆。

爱的涟漪 接续而来

牟杰东与王心丽是来自湖北的一对夫妻，来上海旅游，刚要走进豫园



（上图）29岁的杨金樵（左）是第一位受邀的献血者，恰逢元宵节，对第一次献血的他来说是非常难忘且有意义的。摄影/王亚琴

（下图）献血者牟杰东与王心丽是来自湖北的一对夫妻，志工为他们在胸前别上大红的缎带花并送上祝福。摄影/管勇飞

就遇到志工热情的倡导。太太王心丽同意卷袖献爱，先生牟杰东也“妇唱夫随”一同来献血。

成功献血后，志工请他俩稍坐，奉上大补汤，为他们在胸前别上大红的缎带花，为他俩送上“爱的鼓励”。王心丽腼腆地表示：“献血不算什么，你们实在太热情了，谢谢。”

一位接一位爱心人士，完成献血后，脸上的笑容感染着周边的人，那份爱也在笑容中传递。一直想献血的女孩，这次如愿卷袖献爱，她走出献血车，欢喜地说：“这次献了200毫升。”“我可是O型血呀！”一位体格结实的路人撸起袖子就上了献血车，原来，他是陪着家人一起来豫园的，

看到有献血活动，主动报名参加。

献血车停在十字路口的一角，这个路口正好有一条游客的必经之路，每一次红灯结束以后，人潮就会向着献血车涌来。志工把握机会自发散开，弯腰低头跟每一位路人发出邀请和呼吁。志工俞云裳为路人指向引导：“无偿献血，那边有献血车……”“献血救人……”虽然很多人都是行色匆匆而过，但停下脚步的路人也会诚恳答复：“刚献血，还不到半年……”

妈妈牵着孩子在等红绿灯，还在学龄前的孩子听到志工的呼吁，稚气地跟妈妈嘟囔：“我也要献血。”志工王丽燕弯腰和孩子对话：“宝贝，



听到女孩稚气的话语，志工笑着说：“感谢你哦，等你长大，献血可以救人，你愿意帮助别人吗？”女孩不停地点头。摄影/管勇飞



一对母女一同逛街，妈妈同意卷袖献爱，14岁的女儿在旁等待，脸上始终洋溢着灿烂的笑容。摄影/管勇飞

想要献血，等你长大，你要吃饱饱的，长高高的，好不好？”孩子大声道：“好的！”

“一袋血可以救人一命，每献一次血要等6个月，把身体养好，可以常常去献血，自己需要用到的时候，也会有人一起来捐助。”在等红灯时，志工向路人宣导献血观念。一对母女同逛街，妈妈同意卷袖献爱，14岁的女儿在旁等待，脸上洋溢着灿烂的笑容。此刻，妈妈的爱心在她心中具象化。

爱的涟漪接续而来，另一位年轻女士问志工：“现在能献吗？”志工立即连声回答：“可以，可以。”志工张日芹高兴地说：“这次已经邀到了5位献血者，上次在静安花园也是5位，能帮助别人，真的很快乐。”

元宵佳节，献血送福安，无偿献血者、上海血液中心工作者、慈济志

工，共同圆满了“美丽上海 卷袖之爱”的活动。在志工的努力下，共邀约到无偿献血者29位，其中18位体检合格，成功献血5800毫升。

回报社会 心中涌动着自豪

3月2日一大早，在苏州河北岸光复西路，“血液运输车”已在路边等候，倡导活动最后一天，来到位于普陀区大渡河路的慈济上海长风项目站，位于四楼的献血场地已布置完成，五楼是公益环保市集联展，倡导健康低碳生活的环保理念。

第一位成功献血的毕雯雯早上6点就起床，从宝山出发搭乘地铁，用了一个半小时赶来长风，这是她第一次参加献血。当拿到鲜红的无偿献血证，雯雯十分激动，连连说：“要感恩社会，回报社会。”

爱心人士罗亚由志工崔淇僮介绍而来，她多次利用上班前的时间参加社区环保活动。当了解到这次献血活动后就报名加入献血行列。罗亚是第二次献血，她说：“女性都有生理期，其实献血并不可怕，要鼓励女性多来参与献血。”

位处嘉定区的中荣集团与慈济的情谊十分深厚，公司员工亦十分支持慈济的公益活动，前两届“卷袖之爱”有多位员工参与献血，这次亦不例外，志工李建带着12位爱心同事一起来到四楼，共有8位体检合格。

第一次献血的韩兰兰全程都由志工叶惠芬陪伴，她说：“一开始有点紧张，有志工的陪伴感觉很安心。”献血结束后，李建带着同事们一起来到五楼，参与市集活动。凝望走廊展示墙上那幅去年中荣集团13位员工参与“卷袖之爱”无偿献血的温馨画面，好几位同事惊喜地认出了自己的身影，心中涌动着自豪与荣耀。

路演倡导 爱与心灵汇聚

二十多位志工带着宣传牌到附近的长风大悦城商业广场及苏河湾公园



“一开始有点紧张，有志工的全程陪伴感觉很安心。”中荣公司员工韩兰兰第一次献血，志工叶惠芬全程陪伴着她。摄影/盛瑛



倡导组志工一早站在室外路口举着宣传牌，关注路上的行人，把握机会倡导招募无偿献血者。摄影/庄薇

进行倡导，一时间，欢快的歌声和明媚的笑容吸引了路人的目光。

年轻的徐路与朋友相约在长风大悦城用餐，她比约定时间早到了半小时，恰巧看到慈济志工在宣传，一时好奇便过来了解。

徐路以前在献血车里献过血，因为场地限制，整个流程速度很快。这次献血感受到志工热情的接待和无微不至的照顾，让她特别感动。结束后她也填写了志工报名表，希望以后有机会能多参加公益活动。徐路说：“献血不单可以帮助到别人，对献血者的身体也是有帮助的。”

平日往周围酒店送货的司机大哥王有俊工作结束后，看到路边有几位举着“卷袖之爱”宣传牌的志工，就上前问：“你们是真的吗？”志工

费顺华说：“是真的，我们是跟上海血液中心合作的。”“那我可以参加吗？”“当然可以，感恩您！”

志工陪着王有俊来到楼上，登记、体检，成功献血200毫升。王有俊来自河南，这是他第一次参加献血活动，以前虽也有这个想法，但一直忙于工作没有机会，他说：“今天是与献血活动的缘分，也是与志工的缘分。”

23岁的美团外卖小哥张郑是陕西人，刚来上海工作四个月，正好送外卖途中看到志工的倡导，当即报名。抽血等待体检结果的空档，他说，要把手上的外卖订单送到客人手中再赶回来。

周末外卖生意多，一直到下午1点30分张郑才把最后一单送完，然后就一路小跑赶回献血点，他的敬业精神让志工十分敬佩，在他献血完毕休息

留观时，志工与志愿者给他送上温热的点心和热情的歌声。

路演倡导收到很好的回应，志工也很受鼓舞。第一次承担户外倡导的志工唐晓妃收获了很多宝贵经验，她分享心得：“倡导工作，具备耐心、诚恳、和蔼的态度很重要。倡导人员身上所散发出来的正能量，无形的气场最有感染力。不要根据外表去评

判，也不要因一句婉拒的话而轻易放弃。被遭拒绝也是磨练我们，相信社会上多数人都是有爱心的。”

家住宝山美兰湖的志工李云华也是倡导组一员，这是她第二次在公共场合对陌生民众倡导无偿献血。李云华说：“这不仅仅是一次献血活动，更是一次爱和心灵的汇聚。”

28岁的张琰琰受志工郑国忠邀约来做志愿者，她母亲生前和郑国忠都是巴西的慈济志工，她在巴西成长期间也一直受母亲影响经常参加慈济活动，对慈济团队的热情有序印象非常深刻。她说，慈济在全球的大爱无国界，2019年回国后，居住在上海宝山，疫情原因一直没有机会参加慈济活动。这次能受邀来付出，觉得就像回家一样，会向妈妈学习，积极投身公益和慈善，为这座城市贡献一分爱心。

大厨卷袖献爱心

五楼的环保市集展厅中央，志工巧妙地将废弃的塑料瓶、瓶盖和瓶外包装塑料纸进行再利用，作为桌面的支撑。在阳光的照耀下，这些经过创意改造的废弃物品显得分外别致，不仅体现了环保理念，更为展厅增添一抹独特的艺术气息。

静思人文展位所展示的“变废为宝”，用铝罐制作的精美工艺品——龍，特别引人注目，展示了创意与巧思



（上图）献完血的厨师王维（右二）来到健康蔬食展位给来宾介绍准备好的美味蔬食，免费让大家品尝。摄影/盛琪

（下图）“无味舒食”餐厅制作了色香味俱全的蔬食。摄影/张瑶

的无限可能。志工热情邀请来宾参与非遗手工制作体验，感受传统文化的魅力，并倡导将环保理念融入日常生活中，共同为环境保护贡献一份力量。

“无味舒食”展位今年依旧派出了大厨与同仁，为大家制作美味蔬食——凉拌榆耳与菌菇酱拌关庙面，厨师王维利用蔬食联展的空隙时间，报名并成功献血400毫升。他说：“蔬食让人吃得舒心，献血则是奉献爱心，帮助他人，身体无损，何乐而不为。”

“一叶一世界”蔬食展位的厨师杜榜荣亦卷起袖子报名并成功献血400毫升。他说：“献完血后有不一样的感觉，整个脑袋清醒了许多。”与两位大

厨一样，很多来承担工作人员的慈济志工也在完成自己的勤务后，纷纷参加献血，为“卷袖之爱”尽一份力。

上海血液中心献血宣传科的诸广宇科长参观公益市集展位后分享：“慈济倡导环保也好、献血也好，倡导的是很好的生活方式，让我们的生活变得更好。”

第三届“美丽上海·卷袖之爱”献血宣传周自2024年2月24日启动，3月2日圆满。志工用手语、用微笑、用暖心茶、用细细嘱咐，感谢每一位爱心人士的热血相会，感谢他们为更多需要帮助的人点亮生命的希望之光，也为这个倒春寒增添了一抹暖意。



（上图）23岁的美团外卖小哥张郑，听到志工倡导后报名参加无偿献血，送完外卖后，随即赶到现场献血。摄影/张瑶

（下图）28岁的张琰琰受邀来做志愿者，她母亲生前是巴西的慈济志工，她表示会向妈妈学习，积极投身公益和慈善活动。摄影/黄惠玲

“解锁”绿色生活

撰文 / 段继红、邓慧 摄影 / 高爱珍、郭玲玲

刚开始在武汉市钢洲花园小区推动环保时，很多居民不理解，有的还排斥志工，但大家没动摇，每周五，风雨无阻做环保；配合物业，逐步落实干、湿垃圾分离。现在，来参与环保的居民越来越多……



钢洲花园位于湖北省武汉市洪山区，建于2003年，有569户居民。2023年5月，新鑫园社区、钢洲花园物业联合慈济基金会推动社区共善，在钢洲花园

走进武汉市洪山区钢洲花园小区，只见大门口和楼栋的墙面上，贴着醒目的环保标识，一排排垃圾桶有序地放在路口。摄影/高爱珍



志工、居民和志愿者欢聚一堂，在青山区钢洲花园社区党群服务驿站举行2023年岁末感恩茶会。摄影/高爱珍

党群服务驿站成立环保点，每周五上午在小区举办环保活动，风雨无阻……

“垃圾分类，从我做起，请分类投入垃圾”“干湿分开，废变宝”……走进钢洲花园小区，看到大门口和楼栋的墙面上，贴着醒目的环保标识；一排排垃圾桶有序地放在路口，桶里面堆放着按标识投放的干、湿垃圾。

2024年1月30日，新年伊始，钢洲花园物业工作者、党员志愿者、居民与武汉慈济志工共度感恩茶会，回顾八个月以来，大家齐心协力推动小区垃圾分类成果，展望来年的环保举措，期待将钢洲花园建设得更加美好。

在感恩茶会上，党员志愿者肖胜新激动地说：“志工在小区坚持做



每周五上午，志工在小区举办环保活动，清扫活动场地，让参与的社区居民感受到做环保、净社区是大家的共同行动。摄影/郭玲玲

善事，把我感动了，也带动了你们学习，希望一直将这件好事做下去，将我们钢洲花园建设得更好。”

自环保点启动后，志工发现小区的垃圾桶虽然标有可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾的标识，但居民鲜少按照标识投放。大家商量后决定，携手小区物业，先从干、湿两种垃圾分类开始，带动小区居民落实环保。

物业提供了数量足够的垃圾桶，志工设计和制作贴在墙面和垃圾桶上的干、湿垃圾分类的标识；每周五环保活动中，志工挨家挨户上门，拿着

标识宣导干湿分类的好处，以及如何分类投放垃圾桶。

居民从刚开始的不了解，到逐渐接受。有的居民还将家里的可回收物资带到环保点，与志工、志愿者一起分类；而小区垃圾桶也真正实现了干、湿垃圾的分类投放。

换上环保筷 快乐每一天

旧物循环利用是垃圾减量的一个方法。通过旧物循环利用，可促使居民增加走动和交流的机会；志工将自家闲置的小电器、书包、书籍等带到环保点展示，向居民宣导可以将有需

要的带回家，也可以将家里闲置的物品带到环保点。

肖爷爷动手能力强，很会修理电器，还是个热心肠。志工邀请他检查、维修左邻右舍送来的小电器，再放心地送给大家循环使用。这一举措受到居民的欢迎，大家每周五来淘宝，也将家里闲置的物品拿来，供更多人选用。

肖爷爷过79岁生日时，志工为他庆生。在感恩茶会上，志工再次感恩他为居民免费修复小家电，为环保点

修理电扇，检查各类爱心电器。肖爷爷开心地说：“感恩是永恒的话题，都是为建设和谐美好的社会，我愿意和大家一起，投入到公益活动中，将钢洲花园建设为和谐小区。”

住在钢洲花园的慈济志工郭玲玲回顾过去八个月来，慈济在小区推动垃圾分类、旧物循环利用，举办端午节和重阳节敬老爱老活动以及慈善关怀，离不开每一位党员志愿者、物业工作者、社区居民和慈济志工的付出。她说：“因为有你、有我、有



能干的肖爷爷很会修理电器，经他修理和检查后的小电器，再放心地送给大家循环使用，受到居民的欢迎。摄影/高爱珍

他，才能够将社区建设得更好。用知足、感恩、善解和包容的心去付出，这就是心灵上的环保。”

志工殷雅静风趣又细致地介绍了一次性碗筷制作过程中的卫生不达标和对身体的危害，引起现场居民的反思。72岁的张爷爷说：“现代人疾病多，很多是由环境造成的，但自己可以改变环境，一定要将健康放在第一位，顾好自己的健康，出门要自带环保餐具，保护健康，从我做起。”志工恭敬地送给每位居民一副环保筷套装，“送筷子，身

体好，快快乐乐过好年”。

环保多宣导 共建靓家园

“慈济志工刚开始只低着头做，我们也不理解，以为你们就是捡破烂的。从去年5月到现在，你们坚持下来了，不容易，这是对的。”肖胜新表示为让小区环境更清爽，一定要扩大宣传，除了老同志以外，还需动员更多的业主，大家都来积极参与。

曾大姐坚持每周将高楼层住户的可回收物资清理好。她说：“感恩有



志工郭玲玲拿出环保筷套装，恭敬地送给每位居民和志工，让大家开心过个健康年。摄影/高爱珍



(上图) 志工表示，慈济在小区推动的垃圾分类等各活动，离不开每一位党员志愿者、物业工作者的支持。摄影/高爱珍

(下图) 曾大姐（右）每周坚持将高楼层住户的可回收物资清理好，她感恩大家共同将钢洲花园建设得和谐、其乐融融。摄影/高爱珍

你、有我、也有他，共同将钢洲花园建设得和谐、其乐融融。”

志工郭玲玲展望下一步的环保行动，表示今后将在小区推动少用、不用一次性餐具，用“随身五宝”代替一次

性餐具用品，让垃圾减量。“现在，来参与环保的居民越来越多，昨天有一位奶奶还主动将我丢失的驿站钥匙还给我，我们更有信心继续在小区做环保、护大地。”

■

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德伢
编写·明缙

合齐美好，岁岁年年

农历春节将近，精舍内外布置洋溢年节喜气，连日制作年糕、发糕，海内外慈济人陆续返回精舍，欢喜投入常住的各项春节准备工作，“年味”渐浓。

“时间过得真快！一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，累积一个月、一年有多少秒，这些数字都算得出来，人生就在这些数字当中。”

时间盘点得清楚，我们的人生价值是否也能盘点出来？随着时间过去，一定有成就的事，是好事或坏事？自我反省有没有做错事，若没有错，再盘点为世间成就了什么事。”

“我对自己的人生如此盘点，到头来只有‘感恩’，感恩一切好事的成就，是有无量的人用心用爱，同

心、同愿、同方向，开道铺路走过来；不只是自己走过来，最有价值的是我们走过以后，留下让后面的人也可以轻安、轻松走过去的路。”

“大家欢喜过年，送旧迎新，再三天就过农历年，新历年已过去一个多月了。过去的一年，我们合和互协，为了共同的心愿，拉着长情走过来，将我们的心力扩及全球；扩大爱、拉长情，也不断扩展人生的价值。”

“人生不就是这样吗？刚开始要往上跑，是多么辛苦！五十多年前，发心立志，带着几个弟子，还借住在普明寺，生活刻苦，就要做慈济，回想起来有几种感受，第一是辛苦，再来是佩服，最后就是感恩，非常感恩。后来盖起精舍，小小百多平米的空间，既是精进之所，也是我们的起居室，还是功德

会的办公室。”

“今天，随着时代的需要与现代化的科技发展，我在这里说话，全球都能听到声音、看到影像。过去一切都很克难，现在精舍是全球慈济人的家，全球慈济人回来过年，虽然空间还是不大，不过这个家的情很长、爱很大。”

“感恩慈济人发挥愿力，朝共同方向去行动，才能完成这么多好事。

人人共同一心，心灵没有烦恼就没有障碍，人与人之间也没有隔阂，心量开阔，广大无边，能包容天下；心富有，天下皆富有。”

“天下苦难人多，而我们心富有，要关怀心贫穷的人。心的贫穷不只是物质生活匮乏，而是心门紧闭，心灵的宝

库打不开，即使心灵有满满的珠宝，能发光闪亮，这分光明也被关住了。

要把心灵的门一道道打开，让一重重光亮照射出去，把黑暗的人间变成亮丽光明的世界，让人人心开阔，把心灵能量发挥出来，惠泽天下。”

“每一个志业少不了每一个部门，每一个部门少不了你、我、他，人人合和互协，合千手、万手之力，成就人间真善美。

一年的时光是从一秒钟开始，秒钟的累积已经几十年；期待慈济永恒，总是像我们今天这分真诚的心，合齐美好，人人用爱彼此祝福，合和互协是最美的爱。虔诚为大家祝福，新年快乐、日日如春。”

慈济起点的历史

为了做慈济，就要投入人群，即使素不相识，也要做得让大家欢喜快

乐；其他人看到我们做慈济，做得这么快乐，而且慈济人行仪整齐庄严，

也会来了解我们如何做、听我们如何说，受到感动而乐于投入，这就是我们度人的方式。

“要引导人，就要真正身体力行，不是只用说的。师父若只是坐在这里讲话，大家听师父讲话，觉得很有道理、很好听呢，又有故事，此时听得欢喜，不久就忘了。我总是告诉大家，曾经到哪一个地方，做什么事情，这其中就有法，大家听了也会学习效法，这样说法才能够引导人。所以你们也要身体力行去付出，心中有法，就能发挥智慧，用

快乐中藏苦因

老是自然法则，老不是问题，不健康才是真问题。健健康康、欢欢喜喜地过，就觉得时间过得真快；不健康，拖着时间过日子，才是真辛苦。慈济慈善救济就是从帮助贫病孤老者做起，让人因为看见人间苦相而启发

方法去做好事。”

慈济是一个大家庭，这个家的人，彼此是法亲，慈济人若能引领自己小家庭里的孩子、孙子投入慈济大家庭，让善法在自家代代相传，积善之家有余庆。除了自家和乐幸福，还能让善法在社会上扩展开来，愈来愈多人懂道理、守规矩，就有愈来愈大的力量净化人心。年长的资深慈济人，要对未来的人间怀抱希望，再接再厉，还有很多事可以做，同时接引中生代、年轻人，发挥智慧力行善法在人间。

爱心，加入慈善济贫的行动；慈济从克难中一步步往前走，爱心人愈来愈多，连接起人人的无私大爱。

“因为人间有苦难，激发出爱心人，也让人看见爱。所以，对于苦难人，我们要爱惜；对于爱心人，我们

要珍惜。慈济将近六十年来，看见的人间苦难、灾难很多，爱心人遍布国际，感人故事多；最近我与各地慈济人谈话，都要大家重视历史，自我盘点生命价值。”

新春期间，无论是回到精舍团聚，或通过视频拜年的海内外慈济人，许多熟悉的面孔，已经白发苍苍，大家都随着时间改变了样貌。用心盘点人生，其实苦多乐少，即使有人觉得自己一生顺遂，总是很快乐，其实快乐中含藏苦因，欢喜中有危机，只是凡夫迷茫不觉。

“苦，人间有说不完的苦；集，有求的人心不断地累积错误的观念，在人间造成危机，使人背道而行，造成各种污染，不只有空气污染、大地污染，更令人担心的是心灵的污染。”

众生已经背道而行太久了，要引导众生走向正途，需要不断呼唤：“路要走好！”并且不断告诉大家如

何走好这条路；方法很多，道理说不尽，最直接的就是看见眼前的苦，深入了解人间苦的原因，找出造成苦的根源而彻底拔苦。

“苦”不同，是“集”不同的原因所造成；要“灭”苦，就要找出原因，例如知道自己有不好的习气，会随着习气犯错，就要改正坏习气。假如一直无法改正习气，问题累积愈多，就愈难解决，离目标愈来愈远。

找到了正确方向，要开路给人走，从一个人开辟的狭窄田埂路，拓宽到能够让两个人、三个人走的宽度，直到可以开牛车，甚至铺成能让汽车通行的平坦道路，再拓宽成四车道、八车道，让更多车辆可以载运更多人通行，带更多人走正道。

现在信息传输迅速而普遍，人们知识水平高，欲望却也相对提高，人心观念复杂，造成许多乱象，人间难解的问题愈多，苦难也偏多；人间需要慈济，

而慈济也需要在人间发挥慈悲喜舍的精神爱护众生，引领社会人士。慈济人在人群中把这分情拉得很长，把清净大爱铺得密且广，慈济人走到哪里，就把慈济种子带到哪里。原本互不相识，因为有慈济，聚集志同道合的人，可以就地带动善心人士。

“不要发生灾难才要号召好人，

凝聚点滴微弱之力

回顾过去，草创克难慈济功德会当时的情景，或许大家听来会觉得很难，但自己回想当时，感觉一点都不苦，只是责任重大。

“那时还没有居处，就开始做慈济，克难中承担人间苦难事；还没有盖精舍，我们就开始要为苦难人盖房屋，想来很自不量力。不过虽然是自不量力，那股微小的力量一路持续到现在，国际间哪里有灾难，慈济的人

无灾难时，人人就要培养善心、造福人间，社会才能祥和、增福，福气增加，灾难就会减轻。”

人生，无论还有多少时间，都要好好把握与运用。

过去做得对的事情，到后来更不能疏忽，要持之以恒，恒持善念，发挥善的力量，为世间付出。

道关怀就到那里去。所以说，不要去想自己有多少力量才要做多少事，只要有一念至诚的心，不怕苦，再多承担一点点，就可以不断凝聚力量，为天下做这么多事。”

早年人少、力弱，以极微弱之力、极微细之音，仍然坚定起步，凝聚点点滴滴极微弱之力，就像一只萤火虫的光很不起眼，只要不断有萤火虫加入，就有令人难以忽视的光亮。

要持续带动、凝聚爱的能量，不断牵起这一分清净的长情，用真情维系每一个人的小小力量。

五十八年的慈济历史有很多感人的真实故事，充满了人与情，而且是大爱长情；请文史单位用心汇编，将宝贵的历史保存下来。“新年将至，

每一天的心境

自己很有福，有一段时间印顺导师在这里，若有时间，我就上去看看他、坐一坐，还有精舍常住、慈济志工经常与他互动。

“我这辈子觉得没有后悔，平平稳稳过日子。现在年纪也大了，每天心很稳定，无论白天有多少事情，到

慈济人的大家庭

祝福大家新年好，并祝福人人天

总有新的希望、新的作为、新的愿力；慈济志业守护生命、守护健康，也要守护历史。大家在过年期间总是相互祝福，其实不只在新年、新春时彼此祝福，每一天与人见面都要有好行动、好作为，人好、事好、日日都好，这是师父对大家的祝福。”

了晚上我就放下，该休息时就休息，早上眼睛睁开，就开始认真再做；有人来了，有缘见面互动，谈话投机，就有因缘度众，每天都是过着这样的日子。人生，总是因缘未了走不了，因缘已尽留不住；若能要走就走，不要有挂碍而迟疑，才是真正解脱。”

天都有此时此刻的欢喜心境，时时彼

此祝福、相互感恩，这就是人间最美好的景象；人间天天都有过新年的气氛，日日新，心清净。

家家户户在过年之前大扫除，清除整年累积的污垢；如果天天清理生活环境，污垢就不会一天累积过一天，到了年终岁末扫除也不会感到很吃力。同理，人的心灵烦恼也是逐渐堆积，假如今天一件事放在心里，总是看不开又放不下，每天都有一点点烦恼，如此不断地累积，此生有多少天、多少年可以累积烦恼无明。

“习性难除，我也在努力训练自己拿得起、放得下，放下了，心灵要净空，不是只在口头上说放下，真正放得下，才是真功夫；不过该提起的时候，要勇于承担，赶快负起责任，殷勤精进。”一年过一年，体力一年不如一年，自问是否该放下？从内心有一个声音说：不可！还要精进，正因为时日不多，多少人间福缘还没有

结好，结好众生缘，才能引领众生，达成来人间修行的目标。

此时结了好缘，将来彼此见面就会生欢喜心，听了话就能发心付出；否则见面不欢喜、不听话，如何能付出？欢喜、发心，付出以后就会法喜充满，这就是“甘愿做”，看到自己的付出对人间有益，即使身体劳累也“欢喜受”，这就是价值所在。

“过年了，各地的慈济人几天前就陆续回精舍，据说有十八个国家地区的慈济人回来花莲看师父。精舍就是慈济人的家，昨天除夕围炉，也有两百桌以上，我走到哪一个角落，都听到人人彼此祝福，相互感恩，声音很嘹亮、很欢喜。”“今天是新的农历年开端，开春也是新春。一年四季以春为起始，大地逢春，万物欣荣；我们也一样，要精进，心地要如春天一样，把道理充分吸收入心，慈济路上勤精进，这就是师父对大家的新年祝福。”

理解慈济事，勤行慈济路

已是大年三十，天候寒冷，更有过年的气氛。冬天即将过去，要迎接新春，此时是寒冬与春暖交接的时候，新的一年将至。“每一天八万六千四百秒，听来数字很多，可是短短一秒一秒不断过去，我们的人生时间，就在时钟的滴答声中不断减少；不过我们要感恩，能够健健康康、平平安安度过。”

世间万物皆随着时间变化，只是这些变化微细到让人无法察觉；亦如对于时间的飞秒流逝不知不觉，就不会在意而浪费时间、空过时日，直到人生最后回顾此生，竟没有留下任何有价值的历史。慈济人回顾此生，则能细数投入哪些慈济事，如何为人间付出，让多少苦难人得到援助，可以自我肯定不枉此生。

各地慈济场所举办寒冬送暖、岁末围炉，可以看到慈济人真诚关怀照顾户，将围炉的年菜置办得很丰盛，殷勤招呼平时在社区里照顾的残病老者与弱势家庭，彼此温馨互动如亲人。

“围炉的时候，每一桌都有慈济人陪伴，帮行动不便的老人家或身体不方便的照顾户夹菜，让他们享受到过年的温馨欢喜，不只是吃得香，而且感受到慈济人的诚意之美，所以很欢喜。我们面对苦难众生，尤其过年、过节，家家户户欢喜庆团圆，那一群孤老贫弱者、残疾穷困人，他们的心就如冬天冰雪寒冷苦难熬，需要有人发挥温暖的爱，在年前先准备很丰富的年菜，带着这群人团圆过年。”

“1969年的今天，我们第一次在普明寺举办冬令救济，之后年年举办

冬令发放、岁末围炉，让这些老人家来团圆。虽然回到各自的家里，还是孤单，但是来到慈济大家庭，即使身边的人互不相识，但是同桌吃饭，就会彼此认识。若发现彼此住处不远，以后路上相见也会打招呼，相互鼓励与照顾，这就是好因缘。”

“慈济人救拔众生苦难，造福人间，不论天灾人祸，只要有慈济人，苦难人就有福了。所以请各位如果有亲友在国外，也可以告知慈济联络数据，如果当地有苦难，联络慈济共同去帮助，这也是做好事。”

“今天说这么多话，一来是要感

恩大家几十年来的护持；若没有这么多人投入，就没有今天的慈济，师父开的路就没有人走。共同开道铺路，救助苦难众生的同时，也为自己播下清净智慧的种子，因缘会合，将来就会开花结果，得到福的果实、福的种子。”大家要把握因缘勤精进，不断宣扬善道，多劝人蔬食，减少杀戮、减轻污染。

“对于过去的时日，我们要感恩；未来的时日，我们要多发心，好事多做才是积福，分分己得。祝福大家，未来同样身心健康，造福利益人群，这是师父对大家的期待，也是诚恳的祝福。”

我做到了耶

现在的人间，气候变迁导致的气候灾难愈多、愈严重，需要不断地呼吁发心，带动更多人提起善念，愿意改变

生活习惯，愿意茹素；要发自内心，虔诚爱人、爱物、爱生灵，不忍众生受苦难，这份爱就是大爱。人人每日、每一

秒钟的爱不断累积，会让人间充满爱与福。“听到大家发心，也看到资深慈济人身体健康，没有离开慈济，还有年轻人愿意接棒，师父很欢喜！”

年轻一辈跟随资深者的脚步访视个案，见到各种人间苦相，反思己身，知道自己很有福，自然能够知足、惜福。“心能满足，就是富有；否则拥有的钱财再多，还是觉得不够，永远不满足的心很贫困。慈济人都是知足的有福人，还能够发心再造福。”

慈济人在全球各地救助苦难，也将“竹筒岁月”的故事告诉受助者，启发爱人的爱心，有不少人响应；无

以善以爱为宝

现在慈济慈善关怀国际，要做的事很多，负担与压力不可谓不沉重。然而仔细去想，慈济是怎么做起来的？只

论是存零钱或存“米扑满”，积少成多，都是一分救苦救难的力量，此举也能鼓舞贫苦人向善、向上。

“无论力量大小，发心不嫌少，怕的是不发心；人人发心付出，天下就有福气。

否则只凭一个人，即使力量再大，也只不过一个人造福；要人人都发心，时时起善念、时时造福，让人间福气旺盛，这是人间的瑞相，能够破除灾难。所以我们要不断地弘扬善法，说好话带动人人付出，利益众生。

期待大家发大愿，到了今年年底，能够对我说：‘我做到了耶！’”

是每人每天五毛钱，就是这股微末的力量，引发大众的爱与善，凝聚起承担天下的大力量。“爱心无法用数字估算，

总是大家真诚无私，尽心力而付出，这分心力就是最大的力量。”

慈济人平时在小区里帮助贫病残疾、孤老无依的人，都是出于一分不忍众生受苦难的悲心。其实人人本具这分慈悲心，但是凡夫心久受无明烦恼蒙蔽，需要有觉悟的人引导，带动人人“见苦知福”，启发真诚的爱。

人性本来善良，但是凡夫心总是有你、我、他的分别，彼此计较，虽然也会关怀别人，但是关怀与计较在天秤两端，关怀总是轻一点，计较总是重一点，都是为了自己而计较、争长短，认为自己有理，这就是人间常态。慈济人在关心、照顾苦难人的过程中“见苦知福”，放下了自身的享受，走入苦难之地，设法帮助、解救困苦的人。

“慈济人走在与普通大众不一样的路，做与普通大众不一样的事，也因为如此，才有办法看到慈济的爱与善，

看见真善美——用真诚的心行善，就是美。这分无私为众生付出大爱的真善美，值得赞叹与宣扬，可以带动人间的爱与善。”慈济人做慈善，所见所闻以及救助行动，还有受助者因此改善生活、转变人生，都要靠传播告诉社会大众，让更多人看见人间的苦相，启发慈悲心行善。要多宣扬好人、好事、好道理，不要等到有灾难才有善行，平时就要带动出爱的能量。

行善不只是给予生活所需，也要用善法教育人间，让人间有希望。传播媒体要负起社会教育责任，引导人心向善、向上。

有人因为一句静思好话深受感动，改变了待人处事的态度；自己受用，也让家庭和睦。“并非我说的话有何特别之处，而是贴近生活，让人易于接受；慈济人分享投入慈济的心得与改变，也是感动人心的法，大家有志一同，说好话、做好事，做得欢喜，让其他人听

了分享、看了慈济人做的事，也想要来了解与投入，这就是教育人心、带动善法。传善法就是造福人群；就算是一句简单的话，也许让人听了觉得很有道理而改变。”现在国际间有许多天灾

感恩回馈，回报人间

2008年四川汶川大地震灾情严重，慈济团队前往赈灾、义诊，突破语言隔阂，与乡音浓重的居民亲切互动，也带动出一批协助翻译的小志愿者。

而今，小志愿者长大成人，有的因为协助医疗团队翻译而立志从医，也有孩子从此参与慈济活动。其中，当年的小志工张静已经成为一名医师，也成为慈济志工；陈龙则是一名护理师，已得到师父的祝福。

“人间苦多，需要有心人救拔；虽然慈济人付出无所求，但仍期盼受


人祸，苦难人等待救助，大家要持续用心，除了各地原本就在进行的急难救助、济贫工作，还有许多慈善事务要多追踪，得知哪里有需要，就自动去协助，当“不请之师”。

助者记得过去曾经受到关心、得到爱心援助，懂得感恩回馈，这才是真正的温暖人间；假如没有感恩心，人间会很冷漠。”

“时间成就一切，也能成就未来的希望，不过要靠我们现在把过去曾经牵起的那一分情拉回来，才能传承；不是我们需要回报，是世间需要这分温情，这分报恩心，是回报给人间。所以我们付出的同时，有责任去教育。”

要联络当年的小志愿者，再把这分情牵起来，并且延续下去。

享受少一点，发心多一点



现在为了方便，许多食品用塑料或纸类包装，少少份量就用几层外袋包裹，相对制造了大量的垃圾，“如果这样的商品包装愈来愈普遍，大地、空气怎么会不受污染呢？只是制造一张包装纸，就不知道要用多少资源。所以要让大众知道如何健康生活。”节能减碳、减少污染的方法有很多，只是现在的人不大喜欢去思考，或是知道方法却不愿做，这才是危机所在。

只是随着欲念享受便利，不愿意为了挽救地球环境而改变，这就是人的心灵生态导致的地球生态危机。

慈济人分布在全球许多国家地区，同心、同志愿而合和互协，一手动时千手动，对于环保、茹素、节能减碳有明确的方向、规划和做法，可以让全球慈济人就地推展，让人们建

立正确观念且改变生活习惯，这是真正造福人间。

“想到未来，我真的很担心，气候大变迁，环境污染导致的摧毁力量很大；我们要相互勉励，带动人人缩小欲望、扩大真诚的心，凝聚大力量去帮助苦难人。”

只要减少自己的一点点享受，将享受的费用转为付出助人的善款，每天的一点点，一个月、一年累积起来，就是一股力量；会合人人每天的点滴之力，就有力量为天下众生做事。请大家多说好话，不断启发人心的爱，共同造福人群。

“竹筒岁月”的推动，是要让人人起一念善，会合人人的善念，“一善破千灾”。“不合道理的，我们要警告大家不能做；有道理的，我们就推动人人向前走，带动人人培养这一念善心。”

带动大地生机循环



需要慈济救助的苦难人、需要慈济去做的人间事愈来愈多，但若后继无人，人力不足，就无力牵引、庇护苦难人。所以大家发挥慈悲心去帮助人，更要增长福慧的力量，要不断接引善心人士。

慈济人付出助人，也要引导受助者借力使力、自我努力，以彻底改善生活、翻转人生；教育是翻转苦难的重点，慈济人要盘点将近二十年以来，帮助了多少孩子？孩子长大出社会以后，有没有走在正道上；对社会有所贡献？可以与他们联络，关心他们的现况，了解他们大多做什么工作，并且邀请他们共同行善，带动起善的循环。

慈济人虽然付出无所求，但是要用爱教导受助者心怀感恩，有感恩心的人，才会走在正确的人生方向，

慈济人如此尽心尽力的付出，也才能如同水的循环，带动起大地生机，而非一付出就蒸散、流失，大地依然干旱。

“曾经有慈济人问：‘师父，我们为何那么爱您？’我说：‘因为你们还没有爱我之前，我就已经爱你们了。’的确是这样，我们彼此结好缘，共同用爱来润泽天下众生；而我们还要让这股涌泉源源不绝，培育出能够承担的人才，把大家的爱凝聚起来。”



居家养生“十总穴之长寿穴”

中医是中华民族几千年来传承的智慧结晶，随着人们对健康的关注，中医治疗理念和方法重新受到重视，但还是有很多人觉得中医很玄妙，其中最让人好奇的内容之一就是穴道。

中医最常用的穴道有十个，简称十总穴，其中最能延年益寿的穴道之一是“足三里穴”，也被称为长寿穴。

看似神秘的穴道，却可以做为人们了解中医的门径。了解几个简单的穴道，每个人都能获得简便的居家养生方法。傅业成中医师表示，善用足三里穴位养生，就是最简单的长寿秘诀。

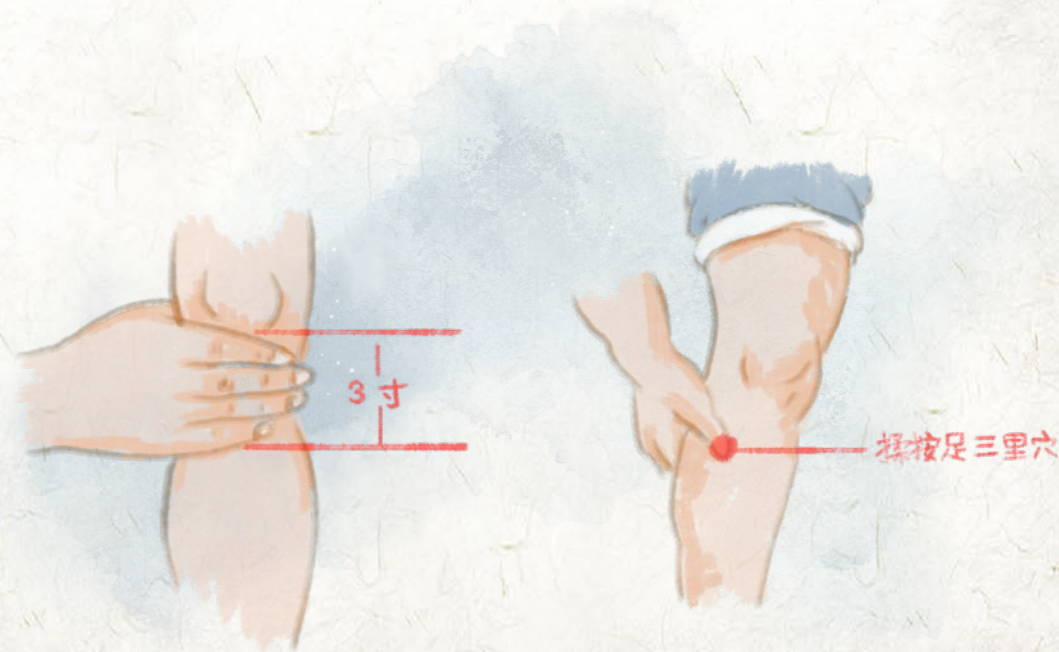
“足三里穴”位于膝盖外侧凹窝往下四横指，再外开一横指的地方，这个位置有人体十二正经中的足阳明胃经经过。足三里穴就像是电梯一样，当胃经的能量走到这个穴道时，能经由这个穴道送往深层的脏腑中，是人体沟通内外很重要的穴道。

针对足三里穴的养生功效，主要应用在肠胃系统的调整与身体能量的补给。根据现代医学研究显示，刺激足三里穴可以增加大脑皮质以及肠胃黏膜的血流量，能够促进肠胃吸收、增加消化道机能外，还能改善认知、推迟失智、促进睡眠。例如，常见的腹泻、便秘或腹部不适都可以透过足三里穴来调理；另外因为气血能够通过足三里穴进入到脏腑之中，因此能够用在身体虚弱、消化差的病人身上。

最简单的足三里穴保健方法就是按摩。傅业成中医师表示，足三里穴的按摩保健可以分为理上、理中跟理下三种。针对上腹部的疼痛、胀痛，可以用理上的方式，在用手指按压足三里穴的同时，将力道往上方带；至于肚脐周围的疼痛，则可以使用理中的方式，让手指直接垂直小腿皮肤，按压足三里穴；而小腹区域的不适，就

可以用理下的方式，在按压足三里穴的同时，将力道往下方带。

在中医穴道保健的方式中，还有一种常见的方式就是“艾灸保健法”，利用艾绒/艾条燃烧的能量，调理身体。医师特别提醒，艾灸是中医治疗“六艺”之一，与扎针、开药等并列，需要通过专业学习才能掌握。所以，推荐简易的灸法——吹风机，利用一般人家中常备的吹风机，在足三里穴位上吹，吹到皮肤感觉热热的时候就关掉，反复操作个三次，也能得到足三里的保健效果。居家养生，陪伴大家健健康康青春永驻。





羊肚菌汤面

制作/姚群 摄影/杨锴泽

食材：

羊肚菌、香菇、口蘑、面条、香芹、豆干、姜片、枸杞

调味料：

用油、食盐、松茸鲜

做法：

1.菌菇泡发（泡发水留用），口蘑切片，香芹切段，豆干改刀；菌菇焯水断生。

2.起锅烧油，下入姜片和菌菇，翻炒均匀，加入菌菇泡发水熬制约20分钟，加盐和松茸鲜调味。

3.香芹和豆干煸炒断生，出锅前放盐调味。

4.最后将面条煮熟，放入菌菇、香芹豆干，再加几颗枸杞点缀，最后倒入菌菇汤即可。

食谱小贴士：

羊肚菌富含蛋白质、维生素B1、维生素B2、维生素B12、烟酸、泛酸、生物素、叶酸及18种氨基酸，其中8种是人体必需的氨基酸。

羊肚菌具有补肾、补脑、提神等功效，不仅营养丰富、味道鲜美，而且益肠胃，具有治疗消化不良、痰多气短的功效，有独特的保健作用。



慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2024年第03期 总第132期

创办人 释证严
 主管 国家宗教事务局
 江苏省民族宗教事务委员会
 编印单位 慈济慈善事业基金会
 顾问 朱永新
 主编 济虹
 编辑 明缙 姚群
 美编 徐悦 冯郁彤 张恬 田祺
 校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
 明湛 马莉 欧红艳 王璞 杨淑华
 (按拼音排序)
 地址 苏州市姑苏区景德路 367 号
 电话 (0512)80990980
 邮编 215003

准印号 S(2024)00000279
 印刷 苏州市大元印务有限公司
 电话 (0512)65680296
 印刷日期 每月 15 日
 印数 10000 本
 发送对象 慈济志工



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

内部资料 免费交流 欢迎投稿



“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品
《共建清洁美丽世界》（三等奖）作者：赵一伊（8岁）

身着一袭天蓝色连衣裙、头戴花环的女孩坐在原木上，手抚吉他，轻轻弹唱。美妙的音符唤醒了大自然。在她的身旁，有一只黄色的小鸭子，好像也在聆听这自然的乐章。这是小作者梦想的样子。她每天为小动物们弹奏美妙的乐曲，许多动物朋友都来观看，连小溪里的鱼儿也跟着节奏欢快地跳起舞。

希望这个世界上所有人和动物都能和谐共处。城市屋顶也种满了植物，蓝天白云，湖水清澈透亮，空气越来越好。希望所有的垃圾又变成了有用的东西，人类更加文明，帮助动物，保护环境，一起建立生态文明的世界。

大家现在就开始行动起来，守护我们的地球，让我们的家园更加美好。



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



撰文/潘婷、林香雪 摄影/郑尔婷

重塑鹿龟山的绿色生机

福建省福鼎市鹿龟山公园自2023年开放以来，便成了市民休闲的热门去处。然而，随着游客数量的增加，公园的环境卫生面临严峻挑战。环卫工人表示，周末垃圾量激增，给他们的工作带来了巨大压力。

2024年3月2日，主题为“绿色相约鹿龟山·环保共创文明城”的净园环保活动在鹿龟山公园举行。该活动由福鼎市委宣传部文明办主办，实验小学潮音岛校区的60对亲子、桐北中心小学的33对亲子、环卫工人和慈济志工的积极参与。

大家分成三个动线，迅速而有序地展开清理工作，不仅从河道中清理出多种废弃物，还成功地将一块庞大的长条泡沫移至河岸边，再倒入垃圾车内。经过一上午的辛勤劳动，河道变得通畅了，公园以整洁清爽的面貌迎接游客。焕然一新的环境，让游客们感到很惊喜，有人表示，要自觉带走垃圾，并准备带孩子参与捡拾垃圾。

这次活动，不仅美化了公园环境，更重要的是提升了市民的环保意识，让爱护环境成为每个人的自觉行动。播种绿色，收获文明，让鹿龟山公园焕发出新的生机与活力。